

Հաստատում են՝
Տնօրենի պ/ր. Ե. Բաղդասարյան

01.08.2022թ.



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ Վլադ Ե. Աղամովա

31.08.2022թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՄԸ

/տարկայի անվանումը/

4

-րդ դասարան

Մարտիկա

թեմատիկ պլան

Շարքաթվան 2 դասաժամ, տարեկան՝ 68

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Դաշիկյան Շենյուհի

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Վ. Բաղդասարյան

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
4-րդ դասարան

2021-2022 ուստարի
Տարեկան՝ 68 ժամ

Շաբ	Դասեր	Գիտելիքների հիմունքներ
1	1	Ֆիզ. Վարժ-ի պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները
2	2	Կոփման նշանակությունը, հիմնական կանոնները
3	3	Ֆիզ. Վարժ-ի պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը
4	4	Կոփման նշանակությունը, հիմնական կանոնները
5	5	Գիտելիքներ ունենալ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ
6	6	Գիտակցել կոփման նշանակությունը և առողջության ամրապնդման անհրաժեշտությունը
		12 ժամ
7	1	Վազք սագորերը վեր բարձրացնելով, վազք արագ 40 մ
8	2	Հավասարաչափ դանդաղ վազք 8-10 ր
9	3	Հեռացնել 6-8 մ քայլք թափավազքից
10	4	Փոքր գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից
11	5	Վազք սագորերը վեր բարձրացնելով, վազք արագ 40 մ
12	6	Բարձրավազք ուղիղ թափավազքով, բարձ. Կ փեք. Թափավ.
13	7	Հեռացնել 6-8 մ քայլք թափավազքից
14	8	Փոքր գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից (գործ. 1) նշանակետին փոքր գնդակի նետում թափավազքով
15	9	Վազք սագորերը վեր բարձրացնելով, վազք արագ 40 մ
16	10	Հավասարաչափ դանդաղ վազք 8-10 ր
17	11	Հեռացնել տեղից
18	12	Վազք սագորերը վեր բարձրացնելով, վազք արագ 40 մ (գործ. 2)
		15 ժամ
19	1	“Շարժիչ” “զգաստ” “ազատ” “տեղում ետ դարձ” հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկույցը, շարափոխում մեկ տողանից երկու տողանի, միասյունից եռասյուն և քառասյուն շարքի կատ. Գործ. 3
20	2	Ընդ. Տարգ. Վարժ-եր առարկաներով, և առանց առարկաների գնդակ (մեծ, փոքր, լցրած օղերով)
21	3	Կեցվածքի մշակման վարժություններ, տարբեր դիրքերից, առարկաներով, կառանց առարկաների
22	4	Շնչառական վարժություններ, հարթաթաթության կանխարգել. Վարժ.
23	5	Մագլցումով անցում, արգելքներ, մարզանստարան, մարզագերան. Վրայով. Գործ. 4
24	6	Պարանամագլցում 3 հնարով
25	7	Հավասարակշռության վարժ-ներ մարզանստարանի վրա քայլք մեծ քայլերով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180°, հենում կրանիստ 1 ոտք.
26	8	Գլուսկոնձի առաջ, ետ գլորում, կանգ թիակների վրա, կամուրջ վարժ-ը օգնությամբ և ինքնուրույն. Գործ. 5
27	9	Ռեթիկուլի ու/և մառժ-ներ եռաժողության բնութիւն համապատասխան, քայլ

		և վազ ատարներ արագությամբ	
28	10	Գլուխ թեքումներ, պտույտներ և դարձումներ	
29	11	Ձեռքերը կողմ խաչածնել կոնքի առաջ	
30	12	Գլուխ կոնքի առաջ, ետ գլորում, կանգ թիակների վրա: Գործ. 6	
31	13	Կամուրջ վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն	
32	14	Մազը ումով անցնել մարզանստարանի վրայով	
33	15	Ընդ. Ջարգ. Վարժ-եր առարկաներով, և առանց առարկաների գնդակ (մեծ, փոքր, լցրած օղերով)	
		Շարժականներ	23 ժամ
34	1	"Ցատկ պարանի վրայով" Գործ. 7	
35	2	"Ցատկ եր օղերով"	
36	3	"Գնդակը թիմի ավագին"	
37	4	"Գնդակներով էստաֆետ"	
38	5	"Պայքար գնդակի համար"	
39	6	"Թունել"	
40	7	"Որսորդներ ու սագեր"	
41	8	"Զվարճալի ֆուտբոլ"	
42	9	"Զվարճալի ֆուտբոլ"	
43	10	"Գնդակը թիմի ավագին"	
44	11	"Գնդակներով էստաֆետ"	
45	12	"Օղակներով էստաֆետ"	
46	13	"Հանդիպակած էստաֆետ"	
47	14	"Պայքար գնդակի համար"	
48	15	"Ցատկ եր օղերով"	
49	16	"Երրորդն ավելորդ է"	
50	17	"Զվարճալի ֆուտբոլ"	
51	18	"Պայքար գնդակի համար"	
52	19	"Գնդակը կենտրոնում"	
53	20	"Որսորդներ ու սագեր"	
54	21	"Զվարճալի ֆուտբոլ"	
55	22	"Զվարճալի ֆուտբոլ"	
56	23	"Զվարճալի ֆուտբոլ"	
		Աթլետիկական վարժություններ	12 ժամ
57	1	Վազը ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազը արագ 40 մ	
58	2	Հեռացատկ 6-8 մ քայլք թափավազքից	
59	3	Հավասարացափ դանդաղ վազք 8-10 ր	
60	4	Փոքր գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից փոքր գնդակի նետում թափավազքով նշանակետին	
61	5	Վազը ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագ 40 մ	
62	6	Հեռացատկ 6-8 մ քայլք թափավազքից	
63	7	Բարձրավազք ուղիղ թափավազքով, բարձ. Կ փեք. Թափավ.	
64	8	Հավասարացափ դանդաղ վազք 8-10 ր	
65	9	Վազը ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագ 40 մ	
66	10	Հավասարացափ դանդաղ վազք 8-10 ր	
67	11	Փոքր գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից փոքր գնդակի նետում թափավազքով նշանակետին	
68	12	Հավասարացափ դանդաղ վազք 8-10 ր	

102	4	Կրոստրված տեղանքով 1200 մ
55-56	7	Վարժ-եր մեծ և լցրած գնդակներով, կցագնդերով
57-58	8	Վարժ-եր օղերով մեծ գնդակներով, մարզափայտ.
59-60	9	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
61-62	10	Կախեր և հենումներ (տղ.) կախ ծալված և արտակորված, խառը կախեր (աղջ.) ձգումներ կախ պատկած դրությունից
63-64	11	Պարանամազլցում մինչև 2,5 մ (աղջ.), 3մ (տղ.) ձեռքերի և ոտքերի շփությամբ
65-66	12	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
67-68	13	30-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերացատկու.