

Հաստատում էմ

Տնօրենի պ/ր *Ս. Բաղդասարյան*

*Օ. Ա. Բաղդասարյան*



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ *Դ. Կար* Ն. Աղամովա

*31.08.2022թ.*

### ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

*Քիչկոնի ՏՈՒՐՆԻ*

/առարկայի անվանումը/

*5*

-րդ դասարան

*Մաքսիմյան*

թեմատիկ պլան

Ծարաթախան *2* դասաժամ, տարեկան՝ *68*

Դասավանդող ուսուցիչ՝ *Զաչիկյան Մանգրանիկ*

Քննարկված է մ/մ թիվ *1*

Նախագահ՝ *Սոսն Կուրբանյան*

# ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

## 5-րդ դասարան

2021-2022 ուստարի

Տարեկան 68 ժամ

Շաբ.	Դասեր	Գիտելիքների հիմունքներ	6 ժամ
1	1	Դպրոցական սնունդ և շարժողական ռեժիմ	
2	2	Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա	
3	3	Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը	
4	4	Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզադրասպարակում, լողավազանում	
5	5	Սպորտը և արդարացի խաղը	
6	6	Հին Հունաստանի օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը	
		Աթլետիկական վարժություններ	13 ժամ
7-8	1	Վազք արագացումով 30-40 մ, վազք բարձր մեկնարկից, վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից	Ֆ/բ 6 ժամ
9-10	2	Վազք 30 մ գրանցելով արդյունքը	
11-12	3	Ֆ/բ-ի կեղծվածքով տեղաշարժվելը՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկներ	
13-14	4	Հավասարաչափ վազք 8-10 ր	
15-16	5	Կրոս կրկնված տեղանքով մինչև 1200 մ	
17-18	6	Ֆ/բ վազք մեջքով առաջ	
19-20	7	Ցատկեր հեռվից հեռացատկ, եռացատկ	
21-22	8	Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով հրումով	
23-24	9	Ֆ/բ Հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով	
25-26	10	Բարձրացատկ քայլանցումով՝ 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հարթահարումով	
27-28	11	Փոքր գնդակի նետում 6-8 մ հեռավորությունից	
29-30	12	Ֆ/բ Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթի միջին մասով	
31-32	13	Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ և գլխի վրայից հետ, հրում մեկ ձեռքով և կանգնած դիրքից	
33-34	14	Վազք արագացումով 30-40 մ, վազք բարձր մեկնարկից	
35-36	15	Ֆ/բ Ոտնաթաթի ներսի մասով և ներքանով գնդակի կասեցման դիրքի ընդունում	
37-38	16	Հավասարաչափ վազք 8-10 ր	
39-40	17	Ցատկ հեռվից հեռացատկ, եռացատկ	
41-42	18	Ֆ/բ Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով	
43-44	19	Վազք 30 մ գրանցելով արդյունքը	
		Մարմնասրահական վարժություններ	
45-46	1	Շարափոխում միասյուն շարքից, քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով	
47	2	Շարափոխում երկսյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով	
48	3	Ֆ/բ խաղ սարգեցված կանոններով	

49-50	4	Ընդ. զարգաց. վարժ.-եր ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դրությունների համակցումներ
51-52	5	Ընդ. զարգաց. Վարժ.-եր գույզերով
53-54	6	Ֆլբ խաղ պարզեցված կանոններով
55-56	7	Վարժ-եր մեծ և յգրած գնդակներով, կցագնդերով
57-58	8	Վարժ-եր օղերով մեծ գնդակներով, մարզափայտ.
59-60	9	Ֆ/բ երկ կողմանի խաղ
61-62	10	Կախեր և հենումներ (տղ.) կախ ծալված և արտակորված, խառը կախեր (աղջ.) ձգումներ կախ պատկած դրությունից
63-64	11	Պարանամագցում մինչև 2,5 մ (աղջ.), 3մ (տղ.) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ
65-66	12	Ֆ/բ երկ կողմանի խաղ
67-68	13	60-100 մ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերացատկում
69	14	Ակրորբ ստիկա գլուխկոնձի առաջ և ետ
70	15	Ֆլբ Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով
71	16	Գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա
72	17	Քայլք բարձրի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա
73-74	18	Ֆ/բ երկ կողմանի խաղ
75-76	19	Պարանամագցում մինչև 2,5 մ (աղջ.), 3մ (տղ.) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ
77-78	20	Կիսակ ջանաստելով ոտքերը տանել առաջ և կողմ
79-80	21	Ֆ/բ երկ կողմանի խաղ
81	22	Խառը կախեր (տղ.) կախ ծալված և արտակորված, խառը կախեր (աղջ.) ձգումներ կախ պատկած դրությունից
82	23	60-100 մ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերացատկում
83	24	Ֆ/բ երկ կողմանի խաղ
		բ/բով 5 ժամ
84	1	Տեղաշարժեր բասկետբոլի ստիկեցվածքով, կից քայլերով կողքով, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ
85	2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով կրծքից
86	3	Ֆլբ ֆուտբ-ի կեցվածքով տեղաշարժեր, կից քայլերով մեջքով առաջ, արագ ցուցումներ
87	4	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում
88	5	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով ցածր և բարձր կեցվածքով
89	6	Ֆլբ վաղք մեջքով առաջ
90	7	Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով
91	8	բ/բով խաղի տիրապետում
		Վոլեյբոլ 5 ժամ
92	1	Վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժվելը, կից քայլերով կողքով, դեմքով մեջքով առաջ
93	2	Քայլք և վազք կանգառներով և ազդանշաններով
94	3	Ֆ/բ երկ կողմանի խաղ
95	4	Գնդակի փոխանցում 2 ձեռքով վերևից տեղում
96	5	Գնդակի ընդունում 2 ձեռքով ներքևից
97	6	Ֆ/բ երկ կողմանի խաղ
98	7	Գնդակի փոխանցում գլխավերևում
		Թ/ արթ ստիկական վարժություններ 4 ժամ
99	1	Վազք 30 մ գրանցելով արդյունքը
100	2	Հավասարաչափ վազք 8-10 ր
101	3	Գնդակի նետում 6-8 մ հեռավորությունից

102	4	Կրու լորված տեղանքով 1200 մ
55-56	7	Վարձ-եր մեծ և յգրած գնդակներով, կցագնդերով
57-58	8	Վարձ-եր օղերով մեծ գնդակներով, մարզափայտ.
59-60	9	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
61-62	10	Կախեր և հենումներ (տղ.) կախ ծավված և արտակորված, խառը կախեր (աղջ.) ձգումներ կախ պատկած դրությունից
63-64	11	Պարսնամագլցում մինչև 2,5 մ (աղջ.), 3մ (տղ.) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ
65-66	12	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
67-68	13	60-100 մ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերացատկում