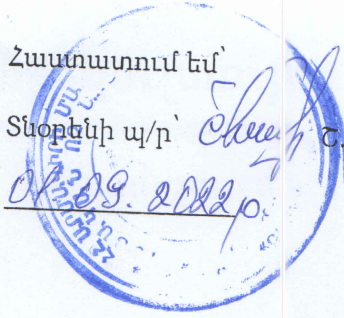


Հաստատում եմ՝
Տնօրենի պ/ր՝ Եղևիշ Զ. Բաղդասարյան

07.08.2022թ.



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ Դյան Լ. Ադամովա

31.08.2022թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի
<<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ
2022-2023 ուս. տարի

ՔԻՉԿՈՒԼՏՈՒՐԱԿ

/ատարկայի անվանումը/

3

-րդ դասարան

Մարտիկյան

թեմատիկ պլան

Շաբաթական 2 դասաժամ, տարեկան՝ 68

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Խաչիկյան Անդրանիկ

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Դյան Լ. Ադամովա

Ֆիզկուլտուրա

3-րդ դասարան

68 ժամ-շաբաթ. 2ժ

	Դասի թեման	Ժ	Էջ
1.	Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմությունը	1 ժ	5
2.	Օլիմպիական խաղեր	1 ժ	7
3.	Առողջ ապրելակերպ: Օրվա ռեժիմ	1 ժ	9
4.	Անձնական հիգիենա	1 ժ	11
5.	Կոփում	1 ժ	12
6.	Գործնական աշխատանք: Քո շարժողական ռեժիմը	1 ժ	14
7.	Մարմնամարզություն	1 ժ	15
8-9	Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն	2 ժ	18
10.	Շարժախաղ ` << Դասարան>>	1 ժ	
11.	Գործնական աշխատանք: Շարժախաղ ` << Երրորդն ավելորդ է>>	1 ժ	
12.	Կեցվածք	1 ժ	22
13.	Ճիշտ կեցվածք ապահովող վարժություններ	1 ժ	24
14.	Աչքերի խնամքը	1 ժ	26
15.	Աչքերը համապատասխանող վարժություններ	1 ժ	27
16.	Ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը սրտի աշխատանքի և շնչառության վրա:	1 ժ	29
17.	Սիրտ	1 ժ	29
18.	Շնչառական օրգաններ	1 ժ	30
19-20	Մարմնամարզություն ` շաբաթյան վարժություններ: Գործնական աշխատանք	2 ժ	33
21-22	Ընդհանուր արգացնող վարժություններ	2 ժ	37
23.	Գործնական աշխատանք: Մազկցում	1 ժ	40
24.	Ակրորատիկ վարժություններ	1 ժ	42
25.	Ակրորատիկ վարժություններ	1 ժ	43
26.	Շարժախաղ ` << Ասեղ, թել , հանգույց>>	1 ժ	

27.	Աթլետիկա: Վազմ. 30 մ	1 ժ	46
28.	Ցատկեր: Հեռացատկ, բարձրացատկ	1 ժ	49
29.	Նետումներ: Գնդակի փոխանցում տարբեր ձևերով	1 ժ	52
30.	Շարժախաղ՝ << Գիշեր – ցերեկ>>	1 ժ	57
31.	Շարժախաղ՝ << Փոխանցավազք ցատկապարանով>>	1 ժ	58
32.	Շարժախաղ՝ << Ցատկեր թմբերի վրա>>	1 ժ	59
33.	Ֆուտբոլ: Փոխանցումներ	1 ժ	64
34.	Ֆուտբոլ: Հարված դարպասին	1 ժ	66
35.	Շարժախաղ՝ << Եարտոֆիլի տնկում>>	1 ժ	60
36.	Դահուկասահք	1 ժ	105
37.	Շարժախաղեր դահուկներով	1 ժ	110
38.	Շարժախաղեր դահուկներով	1 ժ	112
39.	Քո շարժողական ընդունակությունները	1 ժ	68
40.	Արագաշարժության զարգացում: Վարժ. Գնդակով, ցատկապարանով և օդակով:	1 ժ	70
41.	Արագաշարժության զարգացում: Վարժ. Գնդակով, ցատկապարանով և օդակով:	1 ժ	72
42.	Շարժախաղ՝ << Երրորդն ավելորդ է>>	1 ժ	
43.	Մկանային ուժ: Ձումներ	1 ժ	76
44.	Մկանային ուժ: Վարժ. կցագնդերով	1 ժ	78
45.	Մկանային ուժ: Վարժ. կցագնդերով	1 ժ	79-80
46.	Դիմացկունություն:	1 ժ	81
47.	Դիմացկունություն զարգացնող վարժություններ:	1 ժ	
48.	Շարժախաղ՝ << Աքլորակոիլ>>	1 ժ	
49.	Շարժախաղ՝ << Դասարան>>	1 ժ	
50.	Հավասարակշռություն: Կանգ ոտնաթաթերին	1 ժ	84
51.	Քայլք մարզանստարանի վրա	1 ժ	86
52.	Հավասարակշռության զարգացման վարժություններ	1 ժ	87
53.	Ճկունություն: Ճկունության զարգացման վարժություններ	1 ժ	88
54.	Վարժություններ լիայտի օգնությամբ	1 ժ	90
55.	Ճկունության վարժություններ աթոռով և գնդակով	1 ժ	91
56.	Ճարպկություն: Ճարպկության զարգացման վարժություններ	1 ժ	94
57.	Ճարպկություն: Ճարպկության զարգացման վարժություններ	1 ժ	95-96

58.	Շարժախառն	` << Երրորդն ավելորդ է>>	1 ժ	
59.	Շարժախառն	` << Կարտոֆիլի տնկում>>	1 ժ	
60.	Լող: Կրոլ մեջքի վրա		1 ժ	98
61.	Լող: Կրոլ կրծքի վրա		1 ժ	100
62.	Լող: Ձեռքերի ճիշտ թիավարում		1 ժ	101
63.	Շախմատ: Նավակի վերցնելը		1 ժ	114
64.	Փղի և զինվորի վերցնելը		1 ժ	115
65.	Թագուհու և արքայի վերցնելը		1 ժ	116
66.	Շախ և մատ		1 ժ	117
67.	Հեծանիվ		1 ժ	121
68.	Քո մարզական անկյունը		1 ժ	123