



Հաստատում եմ
Տնօրեն Ս.Թադևոսյան
30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 4-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 2 ժամ, ընդամենը 30 +1=31 ժամ
Ուսուցիչ Մ. Մկրտչյան

N.	ՆՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ԺՔ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1.Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգենիկ կանոնները (2 ժամ)	
	2.կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները 1 ժամ	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	7
	1.վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով 2 ժամ	
	2.արգելագոտու հաղթահարում 1 ժամ	
	3.հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից (2 ժամ)	
	4.թենիսի գնդակի նետում 4-8մ.հեռավորությունից նշանակետից(2 ժամ)	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	6
	1.շարային վարժություններ <<շարվիր>>,<<զգաստ>>,<<տեղում հետ դարձ>> հրահանգների կատարում (1 ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 1 ժամ	
	Առանց առարկաների և առարկաներով 1 ժամ	
	3.գլուխկոնձի առաջ, հետ գլորում կանգ թիակների վրա 1 ժամ	
	4. հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզանստարանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով,արտանկներով 1 ժամ	
	5. կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հոդում ծավված ոտքերը 1 ժամ	
4.	Շարժախաղ, զվաճալի ֆուտբոլ	13
	1.<<բազմացատկ>> (2 ժամ)	
	2.<<ամենադիպուկ>>(2 ժամ)	
	3.<<համակցված էստաֆետ>>(2 ժամ)	
	4. տալ տեղեկություններ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և<<Արարատ>> ֆուտբոլային թիմի նվաճումների մասին(2 ժամ)	
	5.փոխանցավազք գնդակնեչով, բարումով, արգելքների հաղթահարումով (3 ժամ)	
	6.երկողմանի խաղ 2X2, 4X4 1 ժամ	
5.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	2
	1.մկանային ուժ 1 ժամ	
	2.դիմացկանություն 1 ժամ	

Հաստատում եմ
Տնօրեն՝ Մ.Թադևոսյան
30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 4-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 2 ժամ, ընդամենը 30 +1=31 ժամ

N.	ՆՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ\Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1.Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգենիկ կանոնները (2 ժամ)	
	2.կոմիան նշանակությունը և հիմնական կանոնները 1 ժամ	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	7
	1.վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով 2 ժամ	
	2.արգելագոտու հաղթահարում 1 ժամ	
	3.հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից (2 ժամ)	
	4.թենիսի գնդակի նետում 4-8մ.հեռավորությունից նշանակետից(2 ժամ)	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	6
	1.շարային վարժություններ՝ <<շարվիր>>,<<զգաստ>>,<<տեղում հետ դարձ>> հրահանգների կատարում (2 ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 1 ժամ	
	Առանց առարկաների և առարկաներով 1 ժամ	
	3.գլուխկոնծի առաջ, հետ գլորում կանգ թիակների վրա 1 ժամ	
	4. հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզանստարանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով,արտանկներով 1 ժամ	
	5. կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հոդում ծալված ոտքերը 1 ժամ	
4.	Շարժախաղ, զվաճալի ֆուտբոլ	13
	1.<<բազմացատկ>> (2 ժամ)	
	2.<<ամենադիպուկ>>(2 ժամ)	
	3.<<համակցված էստաֆետ>>(2 ժամ)	
	4. տալ տեղեկություններ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և<<Արարատ>> ֆուտբոլային թիմի նվաճումների մասին(2 ժամ)	
	5.փոխանցավաղք գնդակնեչով, բարումով, արգելքների հաղթահարումով (3 ժամ)	
	6.երկողմանի խաղ 2X2, 4X4 1 ժամ	
5.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	2
	1.մկանային ուժ 1 ժամ	
	2.դիմացկանություն 1 ժամ	

Հաստատում եմ
Տնօրեն՝ Մ.Թադևոսյան
30.08.2022թ.

ռաւոյիշ - Վ. Վեյսլանդ

Ֆիզկուլտուրա 4-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 2 ժամ, ընդամենը 30 +1=31 ժամ

N.	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ\Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1.Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգենիկ կանոնները (2 ժամ)	
	2.կուփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները(1 ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	7
	1.վազք ազդրերը վեր բարձրացնելով (2 ժամ)	
	2.արգելագոտու հաղթահարում 1 ժամ	
	3.հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից (2 ժամ)	
	4.թենիսի գնդակի նետում 4-8մ.հեռավորությունից նշանակետից(2 ժամ)	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	6
	1.շարային վարժություններ <<շարվիր>>,<<զգաստ>>,<<տեղում հետ դարձ>> հրահանգների կատարում (2 ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 1 ժամ	
	Առանց առարկաների և առարկաներով 1 ժամ	
	3.գլուխկոնձի առաջ, հետ գլորում կանգ թիակների վրա 1 ժամ	
	4. հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզանստարանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով,արտանկներով 1 ժամ	
	5. կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը գատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծավաճ ոտքերը 1 ժամ	
4.	Շարժախաղ, գվաճալի ֆուտբոլ	13
	1.<<բազմացատկ>> (2 ժամ)	
	2.<<ամենադիպուկ>>(2 ժամ)	
	3.<<համակցված էստաֆետ>>(2 ժամ)	
	4. տալ տեղեկություններ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և<<Արարատ>> ֆուտբոլային թիմի նվաճումների մասին(2 ժամ)	
	5.փոխանցավազք գնդակնեցով, բարումով, արգելքների հաղթահարումով (3 ժամ)	
	6.երկողմանի խաղ 2X2, 4X4 1 ժամ	
5.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	2
	1.մկանային ուժ 1 ժամ	
	2.դիմացկանություն 1 ժամ	