

Հաստատում եմ

Տնօրեն  Մ.Թադևոսյան

03.01.2023թ.

Ֆիզկուլտուրա 2-րդ դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

Շաբաթական 2 ժամ, ընդամենը 34 ժամ-1=33ժամ

Ուսուցիչ՝ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1.Հիգենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս 1ժամ	
	2.Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմություն 2ժամ	
2.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	3
	1.Ճարպկություն 1ժամ	
	2.Հավասարակշռություն 1ժամ	
	3.Ցատկունակություն 1ժամ	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	7
	1.Շարային վարժություններ՝ միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ 1 ժամ	
	2.Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, օդերով 1 ժամ	
	3. Շնչառական վարժություններ 1ժամ	
	4.Սազվցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար 1ժամ	
	5.Կրանիստ դրությունից գլորում առաջ, գլոխի կոնծի առաջ 1ժամ	
	6. Մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա ոտքերի ծավալած դրությամբ 1ժամ	
	7.Ռիթմիկ –մարմնամարզական երաժշտության բնույթի համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր 1ժամ	
4.	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ	14
	1.«նետում զամբյուղի մեջ» 2ժամ	
	2.«թզուկները ու հսկաները» 1ժամ	
	3.«գնդակի նետում պատին» 2ժամ	
	4.«գնդակի փոխանցում տողանում» 1ժամ	
	5.«գնդակներով էստաֆետ» 2ժամ	
	6.«երկրորդն ավելորդ է» 1ժամ	
	7.«շունը և տերը» 1ժամ	
	8.փոխանցումավազք՝ գնդակներով,արգելքների հաղթահարմամբ,դարպասին հարվածելով 2ժամ	
	9.երկկողմանի խաղ 2ժամ	
5.	Աթլետիկական վարժություններ	6
	1.վազք շարժման ուղղության, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ 1ժամ	
	2.հավասարաչափ վազք միջև 5 րոպե 2ժամ	
	3.բարձրացատկ 2-4 վազքաքայլով 30-40սմ բարձրությամբ պարանի վրայով 1 ժամ	
	4.թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից 2ժամ	