

Արմավիրի մարզի <<Մերձավանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝ Զ.Ստեփանյան



**Թեմատիկ պլանավորում**

**2022-2023 ուստարի**

**Տարեկան**

Առարկան Ֆիզիկական

Դասարան V-րդ

Ժամաքանակ 68

Ուսուցիչ Ռուզաննա Աբրահամյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝ Ե.Թորոսյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝ Վ.Սարգսյան



# Ֆիզկուլտուրա V

N	Ժամ	Դասի թեման
1	1	Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզկուլտուրայի խնդիրները և պահանջները:
2	1	Գիտելիքի հիմունքներ: Վնասակար սովորությունները և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
3	1	Գ/ա Աթլետիկա: Վազք 30 մ. բարձր մեկնարկից:
4	1	Գ/ա Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
5	1	Գ/ա Մարմնամարզություն: Չգումներ՝ տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
6	1	Գ/ա Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
7	1	Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով/ անշարժ գնդակին ոտնաթմբի դրսի և ներսի մասով/:
8	1	Վոլեյբոլ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը, տեղաշարժեր դաշտում:
9	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /կրճքով և ծնկով/:
10	1	Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցումներ: Գնդակի ընդունում:
11	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /ոտնաթմբով ուղիղ/:
12	1	Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված: Ուղիղ հարձակողական հարված: ~
13	1	Ֆուտբոլ: Դարպասապահի խաղը /գնդակի որսում, դուրս գալով տեղից գնդակին ընդառաջ/:
14	1	Վոլեյբոլ: Սկզբնահարվածի ընդունում: Հարձակողական հարվածի ընդունում:
15	1	Ֆուտբոլ: Աճաբարություն գնդակով /ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով/:
16	1	Վոլեյբոլ: Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված 3-6 մ. հեռավորությունից, խաղ:
17	1	Գ/ա Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
18	1	Գ/ա Մարմնամարզություն: Չգումներ՝ տղաները հենում պարկած, աղջիկները պարկած դրությունից:
19	1	Գ/ա Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
20	1	Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով, դարպասապահի կողմից մեկ ձեռքով/:
21	1	Գ/ա Աթլետիկա: Մաքրքավազք 4 . 10 մ.:
22	1	Գ/ա Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
23	1	Գ/ա Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
24	1	Աթլետիկա: Վազք 60 մ. բարձր մեկնարկից:
25	1	Գ/ա Աթլետիկա: Կրոս 1200 մ.:
26	1	Մարմնամարզություն: Կանգ մեկ ոտքի վրա՝ հատակին և մարզանստարանի վրա:
27	1	Մարմնամարզություն: Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանին:
28	1	Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-գլուխկոնձի առաջ ու հետ:
29	1	Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-երկու գլուխկոնձի առաջ:
30	1	Գիտելիքի հիմունքներ: Վնասակար սովորությունները և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
31	1	Գիտելիքի հիմունքներ: Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզադահլիճում, մարզահրապարակում:
32	1	Գիտելիքի հիմունքներ: Սպորտ և արդարացի խաղը
33	1	Գիտելիքի հիմունքներ: Հայերի մասնակցությունը օլիմպիադաներին



34	1	Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա „կամբոյակ“, օգնությանը, պարկաճ դրությունից
35	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր հեռում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխընդմեջում:
36	1	Մարմնամարզություն: Հայկական ազգային պարեր/փոփոխական քայլեր դարձումներով կրակահատով/:
37	1	Գ/ա Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ/դարձումներ տեղում և ընթացքում, շարափոխումներով/:
38	1	Բասկետբոլ: Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժը
39	1	Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին գլխով/ճակատի միջնամասով/: Հարված գնդակին ոտքով/ գլուխով գնդակին ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով/:
40	1	Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից:
41	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում/ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով/:
42	1	Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով/:
43	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխընդմեջում:
44	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում/ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով/:
45	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխընդմեջում:
46	1	Բասկետբոլ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով/:
47	1	Ֆուտբոլ: Աճաքարարություն գնդակով/ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով/:
48	1	Բասկետբոլ: Գնդակի տեղում և շարժման ընթացքում:
49	1	Գ/ա Աթլետիկա: Բարձրացատկ „քայլանցում“, եղանակով/:
50	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում մարմնի շարժումով/:
51	1	Բասկետբոլ: Գնդակի նետում տեղից և ընթացքում:
52	1	Գ/ա Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին /2,2, 6-8մ հեռ./
53	1	Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը/տուգանային և անկյունային հարվածներով/:
54	1	Գ/ա Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից
55	1	Ֆուտբոլ: Հարձակորդական տակտիկա/անհատական գործողություններ բացվել, շեղել/
56	1	Բասկետբոլ: Կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում ցածր և բարձր:
57	1	Գ/ա Աթլետիկա: Լքած գնդակի նետում վերևից և ներքևից /1,5-2կգ/
58	1	Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա/անհատական գործողություններ, գնդակի ընդունման խափանում/
59	1	Բասկետբոլ: Խաղի կանոնների և մրցավարությունը, վարքի կանոնները:
60	1	Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա
61	1	Բասկետբոլ: Գնդակի թռիչքանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից
62	1	Ֆուտբոլ: Դարպասապահի տակտիկա/փոխանցումներ ձեռքով, ոտքով/
63	1	Գ/ա Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
64	1	Գ/ա Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
65	1	Գ/ա Աթլետիկա: Կազմ 6ր. տևողությամբ:
66	1	Գ/ա Մարմնամարզություն: Զգումներ՝ տղաները կախ, ապօրինիները հեռում դրությունից:
67	1	Գ/ա Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
68	1	Գ/ա Աթլետիկա: Կազմ 30 մ. բարձր մեկնարկից: