

Արմավիրի մարզի «Մերձավանի սիջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝  Չ.Ստեփանյան



Թեմատիկ պլանավորում

2022-2023 ուստարի

Տարեկան

Առարկան Ֆիզկուլտուրա

Դասարան IV-բն.


Ժամաքանակ 68

Ուսուցիչ Քույանյան Արթուրյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝  Է.Թորոսյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝  Վ.Սարգսյան

## IV դասարան

### 1-ին կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզկուլտուրայի խնդիրները և պահանջները:
2. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. բարձր մեկնարկից:
3. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
4. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Ձգումներ՝ տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
5. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:✓
6. Շարժախաղ: Կարտոֆիլի տնկում:
7. Շարժախաղ: Որսորդներ ու սագեր:
8. Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/հարված գնդակին/:
9. Շարժախաղ: Յոթ քար:
10. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 20 մ.:
11. Աթլետիկա: Ցատկեր պարանով տեղում և շարժման մեջ:†
12. Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ:
13. Շարժախաղ: Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի տարրերով:✓
14. Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի փոխանցում/:
15. Շարժախաղ: Պայքար դրոշի համար:✓
16. Շարժախաղ: Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի տարրերով:
17. Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/աճպարարություն/:
18. Գ/ա, Աթլետիկա: Մաքոքավազք 3× 10 մ.:
19. Շարժախաղ: Արագ շարիք ավսենները:
20. Շարժախաղ: Յոթ քար:
21. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
22. Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/հարված գլխով/:
23. Մարմնամարզություն: Մազլցում մարզապատին:
24. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Ձգումներ հենում պարկած դրությունից:
25. Գ/ա, Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/հարվածի և փոխանցման դիպուկություն, աճպարարություն/:
26. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից մարզապատին ոտքերի բարձրացում:

27. Մարմնամարզություն: Գլուխկոնձի առաջ:
28. Մարմնամարզություն: Գլուխկոնձի առաջ ու հետ:
29. Գիտելիքի հիմունքներ: Օլիմպիական խաղեր:
30. Գիտելիքի հիմունքներ: Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:

## 2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության վրա:
3. Գիտելիքի հիմունքներ: Ծնչառությունը ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
4. Շարժախաղ: Կարտոֆիլի տնկում:
5. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/ հարված գնդակին/:
6. Մարմնամարզություն: Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանին:
7. Շարժախաղ: Որսորդներ ու սագեր:
8. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Զգումներ մարզապատին:
9. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/ խաբսեր/:
10. Մարմնամարզություն: Երկու գլուխկոնձի առաջ, կանոց թիակների վրա:
11. Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ:
12. Շարժախաղ: Յոթ քար:
13. Գ/ա, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքևից/1.5 – 2 կգ/:
14. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի նետումներ/:
15. Շարժախաղ: Էստաֆետ գնդակներով:
16. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Մարզանստարանի անցում փորի վրա, մեջքի վրա, ըստ ժամանակի:
17. Շարժախաղ: Պայքար դրոշի համար:
18. Մարմնամարզություն: Պարկաձ դրությունից “Կամուրջ”:
19. Շարժախաղ: Ծովը ակեղոձվում է:
20. Շարժախաղ: Երրորդն ավելորդ է:
21. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/ հարված գլխով/:
22. Մարմնամարզություն: Ցատկեր ցատկապարանով դեպի առաջ:

23. Շարժախաղ: Արագ փոխանցիր:
24. Շարժախաղ: Պայքար դրոշի համար:
25. Շարժախաղ: Ամենանշանառուն:
26. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 4-5 մ. հեռ/:
27. Շարժախաղ: Յոթ քար:
28. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:
29. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի փոխանցում կրունկով/:
30. Գ/ա, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում վերնից/1.5 – 2 կգ/:
31. Շարժախաղ: Գնդակը նետիր օդակը:
32. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Չգումներ:
33. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
34. Շարժախաղ: Բասկետբոլ շարժական օղակներով և պարզեցված կանոններով:
35. Շարժախաղ: Անձրև:
36. Շարժախաղ: Երրորդն ավելորդ է:
37. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
38. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից: