

Արմավիրի մարզի <<Սերժավանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝



Ջ.Ստեփանյան

Թեմատիկ պլանավորում

2022-2023 ուստարի

Տարեկան

Առարկան Փիլիսոփայություն

Դասարան III-րդ

Ժամաքանակ 68

Ուսուցիչ Թուրանես Մխիթարյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝ Ե.Թորոսյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝ Վ.Սարգսյան

III 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: Չգումներ՝ տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
5. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
6. Շարժախաղ: Ուրախ էստաֆետ:
7. Շարժախաղ: Որսորդներ ու սագեր:
8. Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի վարում/:
9. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
10. Շարժախաղ: Պահպանիր դրոշակը:
11. Շարժախաղ: Գնդակը օղակում:
12. Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի փոխանցում/:
13. Գ/ա, Աթլետիկա: Մաքոքավազք 3x 10 մ.:
14. Շարժախաղ: Բռնիր թե կարող ես:
15. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ:
16. Շարժախաղ: Ճանաչիր ըստ ձայնի:
17. Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/հարված դիպուկ/:
18. Աթլետիկա: Վազք արգելքներ հաղթահարելով:
19. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 20 մ.:
20. Շարժախաղ: Պահպանիր դրոշը:
21. Շարժախաղ: Երրորդն ավելորդ է:
22. Գ/ա, Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/հարվածի և փոխանցման դիպուկություն/:
23. Մարմնամարզություն: Մազլցում մարզանստարանին:
24. Մարմնամարզություն: Ծնչառական վարժություններ:

25. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Գլուխկոնձի առաջ:
26. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/հարվածի գլխով/:
27. Մարմնամարզություն: Մեջքի պարկած դրությունից կանգ թիակներին:
28. Մարմնամարզություն: Ըստ երաժշտության քայլք, ցատկ, վազքեր:
29. Գիտելիքի հիմունքներ: Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
30. Գիտելիքի հիմունքներ: Օլիմպիական խաղեր:

✓2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Շարժողական ուժիմ:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջական և կեցվածքի ձևավորման հարցում:
3. Գիտելիքի հիմունքներ: Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:
4. Մարմնամարզություն: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
5. Մարմնամարզություն: Մազլցում մարզապատին:
6. Մարմնամարզություն: Կանգ, քայլք վոտնաթաթերի վրա:
7. Շարժախաղ: Թզուկներ և հսկաներ:
8. Շարժախաղ: Գտիր ըստ ձայնի:
9. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/5 հարված դիպուկություն/:
10. Գ/ա, Աթլետիկա: Բարձրացատկ թափավազքից:
11. Շարժախաղ: Կարտոֆիլի տնկում:
12. Գ/ա, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում/1.5 – 2 կգ/:
13. Շարժախաղ: Որսորդներ ու սագեր:
14. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/աճապարարություն/:
15. Մարմնամարզություն: Գլուխկոնձի առաջ ու հետ:
16. Շարժախաղ: Էստաֆետ գնդակներով:
17. Շարժախաղ: Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի տարբերով:
18. Գ/ա, Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/դիպուկություն, աճապարարություն/:
19. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ պտտաձողին:
20. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Զգումներ հենում պարկած դրությունից:

21. Շարժախաղ: Գնդակների փոխանցում:
22. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին:
23. Շարժախաղ: Արևոսկրով:
24. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի կասեցում/:
25. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:
26. Շարժախաղ: Էստաֆետ բուլավաներով և ափսեներով:
27. Շարժախաղ: Բռնիր թե կարող ես:
28. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի վարում և փոխանցում/:
29. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6 ր. տևողությամբ:
30. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից:
31. Շարժախաղ: Փախցրու թաշկինակը:
32. Շարժախաղ: Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի տարբերով:
33. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
34. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Ձգումներ՝ տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
35. Շարժախաղ: Անտուն նապաստակ:
36. Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ/խաղ սլարգեցված կանոններով/:
37. Շարժախաղ: Որսորդներ և սագեր:
38. Շարժախաղ: Անձրև: