

Ֆիզկուլտուրա

հասցե
2023թ



N	Ժամ	Դասի թեման	Դասի նպատակը
1	1	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունն առողջության ամրապայման ունակը	Իմանան ֆիզկուլտուրա առարկայի կարևորությունը
2	1	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի մասին	Իմանան ինչ է օրվա ռեժիմը
3	1	Տեղեկություններ անձնական հիգիենայի մասին	Կարողանան պահպանել անձնական հիգիենան
4	1	Քայլք ոտնաթաթերին, կիսակրանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով	Կարողանան կատարել քայլք
5	1	Քայլք ոտնաթաթերին, կիսակրանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով	Կարողանան կատարել քայլք
6	1	Վազք միջին տեմպով	Կարողանան կատարել վազք միջին տեմպով
7	1	Շարային վարժություններ	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
8	1	Շարում տողանով, միասյուն	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
9	1	«Շարվիր» հրամանի կատարում	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
10	1	«Տրվել», «Քայլով մարշ», «կանգ առ» հրամանի կատարում	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
11	1	Հիմնական կանգ, կանգ ոտքերը գատած	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
12	1	Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրույթներ և շարժումներ	Կիմանան ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դիրքերը
13	1	Իրանի թեքումներ առաջ, հետ, աջ, ձախ	Կիմանան իրանի թեքումները
14	1	Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ	Կկարողանան կատարել դարձումներ
15	1	Կից քայլերով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով	Կկարողանան բացազատվել
16	1	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Կիմանան ֆիզկուլտուրայի դրույթները
17	1	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Ճիշտ կեցվածքի ձևավորում
18	1	Շնչառական վարժություններ	Կիմանան ճիշտ կատարել շնչառական վարժություններ
19	1	Մազցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով	Կիմանան օգտվել մարզագույքից
20	1	Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով	Կկարողանան կատարել կանգ տարբեր դիրքերով
21	1	Հենում կրանիստ, հենում պառկած /ակրոբատիկ վարժ./	Կիմանան ակրոբատիկ վարժությունների կարևորությունը
22	1	Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլք, թեթև վազք, դոփյուններ, ցատկեր	Կկարողանան կատարել վարժ. երաժշտությանը համահունչ
23	1	Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կրանստեղով	Կկարողանան համակցել մի քանի վարժություններ

56	1	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Կիմանան ֆիզկուլտուրայի դրույթները
57	1	Հենում կքանիստ, հենում պահպան	Կկարողանան կատարել հենումեր
58	1	Հենում կքանիստ դրությունից գլորում առաջ	Կկարողանան կատարել հենումեր
59	1	Ռիթմիկ մարմնամարզություն	Կիմանան մ/մ կարևորությունը
60	1	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Կձևավորեն ճիշտ կեցվածք
61	1	Մազլցման վարժություններ	Կկարողանան մազլցել
62	1	Հավասարակշռման պահպանում	Կկարողանան պահպանել հավասարակշռությունը
63	1	Շարժախաղեր	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
64	1	Շարժախաղեր «Նապաստակն ու որսորդը»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
65	1	Շարժախաղեր «Հավերք »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
66	1	Շարժախաղեր «Ես ուզում եմ որ ինձ նվիրես գնդակ »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
67	1	Շարժախաղեր «Գնդակի շրջանցում »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
68	1	Շարժախաղեր «Օղակներով էստաֆետ »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
69	1	Շարժախաղեր «Գնդակներով էստաֆետ »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
70	1	Շարժախաղեր «Գլորիի գնդակը »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
71	1	Շարժախաղեր «Ով շուտ կվերջացնի »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
72	1	Շարժախաղեր «Ով շուտ կնետի հետո »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
73	1	Շարժախաղեր «Խաղ ստվերի հետ »	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
74	1	Դանդաղ վազք 2 րոպե	Ճիշտ վազելու կարողության ձևավորում
75	1	Վազք դադարներով	Ճիշտ վազելու կարողության ձևավորում
76	1	Բարձրացատկ քայլանցումով մեկ ոտքի հրումով	Կարողանան կատարել բարձրացատկ
77	1	Շարժախաղեր	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
78	1	Շարժախաղեր	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
79	1	Զվարճալի ֆուտբոլ	Կիմանան ֆուտբոլի մասին
80	1	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Կիմանան ֆիզկուլտուրայի դրույթները
81	1	Գնդակի նետում հեռավորության վրա	Կսովորեն կատարել նետումներ
82	1	Մեծգնդակի փոխանցում և ընդունում	Կսովորեն կատարել փոխանցումներ
83	1	Լցրած գնդակի նետում	Կսովորեն կատարել նետումներ
84	1	Մկանային ուժ	Կձևավորվի մկանային ուժ
85	1	Արագաշարժություն	Կձևավորվի արագաշարժություն
86	1	Դիմացկունություն	Կձևավորվի դիմացկունություն
87	1	Ճկունություն	Կձևավորվի ճկունություն
88	1	Հավասարակշռություն	Կձևավորվի հավասարակշռություն
89	1	Ցատկունություն	Կձևավորվի ցատկունություն
90	1	Կոորդինացիա	Կձևավորվի կոորդինացիա

24	1	Ռիթմիկ մարմնամարզություն	Կիմանան մ/մ կարևորությունը
25	1	Քայլք, վազք, ուսույուններ, կից քայլեր...	Կկարողանան համակցել մի քանի վարժություններ
26	1	Քայլք և տարատեսակները	Կիմանան քայլքի տեսակները
27	1	Քայլք ոտնաթաթերին, կիսակրանատած	Կիմանան քայլքի տեսակները
28	1	Վազք հերթագայելով քայլքով, դանդաղ վազք մինչև 2-10 րոպե	Կկարողանան վազքը հերթագայել քայլքով
29	1	Ցատկեր ցատկապարանով	Կսովորեն ցատկել ցատկապարանով
30	1	Հեռացատկ տեղից, բարձրացատկ մեկ ուղքի հրումով/40-50սմ/	Կսովորեն կատարել հեռացատկ
31	1	Նետումներ թենիսի գնդակով	Կսովորեն կատարել նետումներ
32	1	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում	Կսովորեն կատարել նետումներ
33	1	Շարժախաղեր «Նապաստակներ»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
34	1	Շարժախաղեր «Թռչունները և արծիվը»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
35	1	Շարժախաղեր «Մեկ, երկու, երեք»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
36	1	Շարժախաղեր «Հեռացատկորդները»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
37	1	Շարժախաղեր «Ցատկիր արագ»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
38	1	Շարժախաղեր «Պինգվինները գնդակով»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
39	1	Շարժախաղեր «Գնդակի փոխանցում շարքում»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
40	1	Շարժախաղեր «Գլորիա գնդակը»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
41	1	Շարժախաղեր «Գնդակներով էստաֆետ»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
42	1	Շարժախաղեր «Արագ գտիր բո տեղը»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
43	1	Շարժախաղեր «Ճանաչիր դրոշակը»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
44	1	Շարժախաղեր «Օղակներով էստաֆետ»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
45	1	Շարժախաղեր «Զվարճալի խաղեր»	Կկարողանան խաղալ շարժախաղեր
46	1	Քայլք, վազք, ցատկեր, մագլցում	Կկարողանան համակցել քայլքը, վազքը և այլն
47	1	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասին	Կիմանան անվտանգության կանոնների պահպանումը
48	1	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասին	Կիմանան անվտանգության կանոնների պահպանումը
49	1	Շարափոխում տողանից շրջան	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
50	1	Շարափոխում տողանից շրջան	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
51	1	Շարափոխում միապունից երկպունի, քայլք	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները
52	1	Շարափոխում միապունից երկպունի, մասծ	Կկարողանան կատարել շարային հրահանգները