

Արմավիրի մարզի «Մերձավանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում էմ

Տնօրեն՝  Օ.Ստեփանյան



Թեմատիկ պլանավորում

2023-2024 ուստարի

Տարեկան

Առարկան Ֆիզկուլտուրա

Դասարան VI^ա

Ժամաքանակ 102

Ուսուցիչ Է. Գալստյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝  Ս.Հարությունյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝  Վ.Սարգսյան

Ֆիզկուլտուրա VI

/շաբաթական 3 ժամ, տարեկան 102 ժամ/

N	Ժամ	Դասի թեման
		<ul style="list-style-type: none">Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին:Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային:Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկական:Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժություններ և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժ. տեխնիկան:Ուսուցանել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ:Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան:Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ:Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ:Մովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:
		<ul style="list-style-type: none">Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին:Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը:Ծանոթ է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային:Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ:Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ:
1	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Ֆիզկուլտուրայի խնդիրները և պահանջները
2	1	Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով
3	1	Ֆուտբոլ: Հարվածներ գնդակին ոտքով և գլխով/անշարժ և գլորվող գնդակին/
4	1	Գ/ա 1 Աթլետիկա: Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից
5	1	Գ/ա 2 Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից
6	1	Վոլեյբոլ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր /կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ և հետ/
7	1	Գ/ա 3 Մարմնամարզություն: Չգումներ՝ տղաներ կախ դրությունից, աղջիկներ՝ հենում դրությունից
8	1	Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցումներվերնից երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելուց հետո
9	1	Գ/ա 4 Աթլետիկա: Վազք 6ր տևողությամբ
10	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում/ ոտնաթաթի ներսի մասով, ներբանով, ազդրով, կրծքով և ծնկով/
11	1	Գ/ա 5 Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից
12	1	Մարմնամարզություն: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ

13	1	Վոլեյբոլ: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, ցանցից 2-3մ հեռավորության վրա, խաղ
14	1	Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված ներքևից բաց ափով 6մ հեռավորությունից. խաղ
15	1	Գ/ա 6 Աթլետիկա: Մաքրքավազք 3X10 մ
16	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում/ոտնաթափում ուղիղ/
17	1	Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ
18	1	Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին, խաղ
19	1	Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարվածի ընդունում, խաղ
20	1	Գ/ա 7 Աթլետիկա: Վազք արգելքներ հաղթահարելով
21	1	Գ/ա 8 Աթլետիկա: Վազք 30 մ
22	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում/արտանքով և սահանկումով մրցակցի դեմից, աջից, ձախից/
23	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր զուգափայտին
24	1	Ֆուտբոլ: Աճաբարարություն գնդակով/ոտնաթափում, ազդրով, գլխով/
25	1	Գ/ա 9 Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում
26	1	Մարմնամարզություն: Մեջքի պարկած դրությունից կանգ թիակներին
27	1	Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնել/եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով/
28	1	Ֆուտբոլ: Դարպասապահի խաղ/գնդակի որսում, հետ մղում, տեղափոխում, շեղում/
29	1	Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված ներքևից և վերևից
30	1	Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ
31	1	Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված
32	1	Գ/ա 10 Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքով
33	1	Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-գլուխկոնձի առաջ և հետ
34	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում
35	1	Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին, խաղ
36	1	Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնել
37	1	Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ
38	1	Ֆուտբոլ: Դարպասապահի խաղ
39	1	Գ/ա 11 Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ
40	1	Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա
41	1	Գ/ա 12 Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ
42	1	Մարմնամարզություն: Մազլցում մարզապարանին
43	1	Մարմնամարզություն: Կանգ, քայլք ոտնաթափերի վրա
44	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ
45	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Բեռնվածության բնութագրում
46	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Ծնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ
47	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում
48	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Սպորտային էթիկա
49	1	Աթլետիկա: Բարձրացատկ
50	1	Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: Արագացումներ և պոկումներ գնդակով և առանց գնդակի
51	1	Մարմնամարզություն: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ
52	1	Աթլետիկա: Բարձրացատկ թափավազքով
53	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր
54	1	Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով
55	1	Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում / 1.5-2 կգ/
56	1	Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին գլխով
57	1	Բասկետբոլ: Բասկետբոլի կեցվածքը և տեղաշարժերը
58	1	Մարմնամարզություն: Գլուխկոնձի առաջ և հետ
59	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում
60	1	Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցումներ տեղում և շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով
61	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում
62	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ պտտաձողին
63	1	Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով
64	1	Գ/ա 13 Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ/դարձումներ տեղում և ընթացքում/
65	1	Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին

66	1	Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում/ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով/
67	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով
68	1	Մարմնամարզություն: Ձգումներ հենում պարկած դրությունից
69	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր հենում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով
70	1	Ֆուտբոլ: Աճաքարարություն գնդակով/ոտնաթափով, ազդրով, գլխով/
71	1	Աթլետիկա: Վազք 6ր տևողությամբ
72	1	Բասկետբոլ: Գնդակի վարում ուղիղ և ոլորաններով շարժման ընթացքում
73	1	Մարմնամարզություն: Մազյցում մարզապարանին
74	1	Գ/ա 14 Աթլետիկա: Բարձրացատկ քայանցում եղանակով 50սմ աղջիկներ, 70սմ տղաներ
75	1	Աթլետիկա: Եռացատկ թափավազքով
76	1	Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից
77	1	Գ/ա 15 Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 10-12մ հեռ./
78	1	Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում
79	1	Մարմնամարզություն: Ձգումներ՝ տղաներ կախ դրությունից, աղջիկներ՝ հենում դրությունից
80	1	Գ/ա 16 Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից
81	1	Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը/տուգանային և անկյունային հարվածներից/
82	1	Գ/ա 17 Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում / 1.5-2 կգ/
83	1	Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից
84	1	Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա
85	1	Գ/ա 18 Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ
86	1	Մարմնամարզություն: Կանգ, քայլք ոտնաթափերի վրա
87	1	Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից, տուգանային նետումներ
88	1	Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա
89	1	Գ/ա 19 Աթլետիկա: Վազք 6ր տևողությամբ
90	1	Աթլետիկա: Վազք 30մ բարձր մեկնարկից
91	1	Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով
92	1	Գ/ա 20 Մարմնամարզություն: Ձգումներ/տղաներ՝ կախ, աղջիկներ՝ հենում դրությունից/
93	1	Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա: Հարձակողական տակտիկա
94	1	Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա
95	1	Բասկետբոլ: Մամիչ գործողություններ կիսադաշտում և ամբողջ դաշտում
96	1	Գ/ա 21 Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից
97	1	Գ/ա 22 Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ
98	1	Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ
99	1	Գ/ա 23 Աթլետիկա: Վազք 30մ բարձր մեկնարկից
100	1	Գ/ա 24 Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ
101	1	Աթլետիկա: Փոխանցումավազք
102	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին