

Արմավիրի մարզի «Մերձավանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝



Չ.Ստեփանյան

Թեմատիկ պլանավորում

2023-2024 ուստարի

Տարեկան

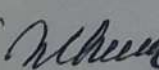
Առարկան Ֆիզիկական կրթություն

Դասարան 10


Ժամաքանակ 68

Ուսուցիչ Մ. Մ. Թադևոսյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝  Ս.Հարությունյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝  Վ.Սարգսյան

N		Դասի թեմա
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:
7		Շարժախաղ: Որսորդներ և սագեր
8		Շարժախաղ: Չվարճայի ֆուտբոլ / հարված գնդակին:
9		Շարժախաղ: Յոթ քար
10	Գ/ա	Աթլետիկա: Վազք 20մ.
11		Աթլետիկա: Ցատկեր պարանոյ տեղում և շարժման մեջ
12		Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ:
13		Շարժախաղ: Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի տարրերով
14		Շարժախաղ: Չվարճայի ֆուտբոլ/գնդակի փոխանցում/
15		Շարժախաղ: Պայքարի դրոշի համար:
16		Շարժախաղ Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի սարերով
17		Շարժախաղ: Չվարճայի ֆուտբոլ/անպարարություն/:
18	Գ/ա	Աթլետիկա: Մաքրավազք 3x10 մ:
19		Շարժախաղ: Արագ շարիք ասեսները:
20		Շարժախաղ: Յոթ քար
21	Գ/ա	Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
22		Շարժախաղ: Չվարճայի ֆուտբոլ / հարված գլխով
23		Մարմնամարզություն: Մարզում մարզապատին:
24	Գ/ա	Մարմնամարզություն: Ձգումներ հենում պարկած դրությունից:
25	Գ/ա	Շարժախաղ: Չվարճայի ֆուտբոլ: Հարվածի և փոխանցման դիպուկություն, անպարարություն
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:
31		Գիտելիքի հիմունքներ: Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:
32		Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության վրա:
33		Գիտելիքի հիմունքներ: Շնչառությունը ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
34		Շարժախաղ: Կարտոֆիլի տնկում:

Digitally signed by STEPANYAN ZA
5205770120

Date: 2023.09.10 08:59:20 AMT

35		Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/ հարված գնդակին:
36	Գ/ա	Մարմնամարզություն: Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանին:
37		Շարժախաղ: Որսորդներ ու սագեր:
38	Գ/ա	Մարմնամարզություն: Ձգումներ մարզապատին
39		Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ / խաբսեր :
40		Մարմնամարզություն: Երկու գլուխկոնձի առաջ, կան թիակների վրա
41	Գ/ա	Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ:
42		Շարժախաղ: Յոթ քար
43	Գ/ա	Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքևից 1.5 – 2 կգ/:
44		Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի նետումներ/;
45		Շարժախաղ: Էստաֆետ գնդակներով:
46	Գ/ա	Մարմնամարզություն: Մարզանստարանի անցում փորի վրա, մեջքի վրա, ռստ ժամանակի:
47		Շարժախաղ: Պայքար դրոշի համար:
48	Գ/ա	Մարմնամարզություն: Պարկաձ դրությունից <<Կամուրջ>>:
49		Շարժախաղ: Ծովր այլկոճվում է:
50		Շարժախաղ: Երրորդն ավելորդ է:
51		Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/ հարված գլխով:
52	Գ/ա	Մարմնամարզություն, Ցատկեր ցատկապարանով դեպի առաջ:
53		Մարմնամարզություն, Ցատկեր ցատկապարանով դեպի առաջ:
54		Շարժախաղ: Պայքար դրոշի համար
55		Շարժախաղ: Ամենանշանառուն:
56	Գ/ա	Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 4–5 մ. հեռ/:
57		Շարժախաղ: Յոթ քար:
58	Գ/ա	Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:
59		Շարժախաղ: Չվարճալի ֆուտբոլ/գնդակի փոխանցում կրունկով/:
60	Գ/ա	Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում վերևից/15 – 2 կգ/:
61		Շարժախաղ: Գնդակը նետիր օդակր:
62	Գ/ա	Մարմնամարզություն: Ձգումներ:
63	Գ/ա	Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
64		Շարժախաղ: Բասկետբոլ շարժական օղակներով և պարզեցված կանոններով:
65		Շարժախաղ: Անձրև:
66		Շարժախաղ: Երրորդն ավելորդ է:
67	Գ/ա	Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից
68	Գ/ա	Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից: