

Ֆիզկուլտուրա

/շաբաթական 2 ժամ, տարեկան 68 ժամ/

N	Ժամ	Դասի թեման
Նպատակ		<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը: Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը: Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան: Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ:
Վերջնարդյունք		<ul style="list-style-type: none"> Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար: Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարբերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: Կարողանա սահուն կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք: Կարողանա սահուն կատարել արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»:
1	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Ֆիզկուլտուրայի խնդիրները և պահանջները
2	1	Մարմնամարզություն: Չգումներ՝ տղաներ կախ դրությունից, աղջիկներ՝ հենում դրությունից
3	1	Գ/ա 1 Աթլետիկա: Վազք 30 մ բարձր մեկնարկից
4	1	Գ/ա 2 Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից
5	1	Շարժախաղ: Ուրախ էստաֆետ
6	1	Գ/ա 3 Աթլետիկա: Վազք 6ր տևողությամբ
7	1	Շարժախաղ: Որսորդներ և սագեր
8	1	Շարժախաղ: Չվարձալի ֆուտբոլ /գնդակի փոխանցում/
9	1	Գ/ա 4 Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից
10	1	Շարժախաղ: Պահպանիր դրոշակը
11	1	Շարժախաղ: Գնդակը օդակում
12	1	Շարժախաղ: Չվարձալի ֆուտբոլ /գնդակի փոխանցում/
13	1	Գ/ա 5 Աթլետիկա: Մաքրքավազք 3X10 մ
14	1	Շարժախաղ: Բռնիր թե կարող ես
15	1	Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ
16	1	Շարժախաղ: Ճանաչիր ըստ ձայնի
17	1	Շարժախաղ: Չվարձալի ֆուտբոլ /հարված դիպուկ/
18	1	Գ/ա 6 Աթլետիկա: Վազք արգելքներ հաղթահարելով
19	1	Գ/ա 7 Աթլետիկա: Վազք 20 մ
20	1	Շարժախաղ: Պահպանիր դրոշակը
21	1	Շարժախաղ: Երրորդն ավելորդ է
22	1	Գ/ա 8 Շարժախաղ: Չվարձալի ֆուտբոլ /հարվածի և փոխանցման դիպուկություն/
23	1	Մարմնամարզություն: Մագլցում մարզանստարանին

24	1	Մարմնամարզություն: Ծնչառական վարժություններ
25	1	Մարմնամարզություն: Գլուխկոնձի առաջ
26	1	Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ /հարված գլխով/
27	1	Մարմնամարզություն: Մեջքի պարկած դրությունից կանգ թիակներին
28	1	Մարմնամարզություն: Ըստ երաժշտության քայլք, ցատկ, վազք
29	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Հիգիենայի կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս
30	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Օլիմպիական խաղեր
31	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Շարժողական ռեժիմ
32	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Ֆիզիկական վարժ. ազդեցությունը կեցվածքի ձևավորման հարցում
33	1	Գիտելիքների հիմունքներ: Ծնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ
34	1	Մարմնամարզություն: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ
35	1	Մարմնամարզություն: Մազցում մարզապարանին
36	1	Մարմնամարզություն: Կանգ, քայլք ոտնաթաթերի վրա
37	1	Շարժախաղ: Թզուկներ և հսկաներ
38	1	Շարժախաղ: Գտիր ըստ ձայնի
39	1	Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ /5 հարված դիպուկություն/
40	1	Գ/ա 9 Աթլետիկա: Բարձրացատկ թափավազքով
41	1	Շարժախաղ: Կարտոֆիլի տնկում
42	1	Գ/ա 10 Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում / 1.5-2 կգ/
43	1	Շարժախաղ: Որսորդներ և սագեր
44	1	Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ /աճյարարություն/
45	1	Մարմնամարզություն: Գլուխկոնձի առաջ և հետ
46	1	Շարժախաղ: Էստաֆետ գնդակներով
47	1	Շարժախաղ: Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի տարբերով
48	1	Գ/ա 11 Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ / դիպուկություն, աճյարարություն/
49	1	Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ պտտաձողին
50	1	Մարմնամարզություն: Զգումներ հենում պարկած դրությունից
51	1	Շարժախաղ: Գնդակների փոխանցում
52	1	Գ/ա 12 Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին
53	1	Շարժախաղ: Աքլորակռիվ
54	1	Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ /գնդակի կասեցում/
55	1	Գ/ա 13 Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից
56	1	Շարժախաղ: Էստաֆետ բուլավաններով և ամսեններով
57	1	Շարժախաղ: Բռնիր թե կարող ես
58	1	Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ /գնդակի վարում և փոխանցում/
59	1	Գ/ա 14 Աթլետիկա: Վազք 6ր տևողությամբ
60	1	Գ/ա 15 Աթլետիկա: Վազք 30մ բարձր մեկնարկից
61	1	Շարժախաղ: Փախցրու թաշկինակը
62	1	Շարժախաղ: Էստաֆետ ֆուտբոլի և բասկետբոլի տարբերով
63	1	Գ/ա 16 Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից
64	1	Մարմնամարզություն: Զգումներ՝ տղաներ կախ դրությունից, աղջիկներ՝ հենում դրությունից
65	1	Շարժախաղ: Անտուն նապաստակ
66	1	Շարժախաղ: Զվարճալի ֆուտբոլ / խաղ պարզեցված կանոններով/
67	1	Շարժախաղ: Որսորդներ և սագեր
68	1	Շարժախաղ: Անձրև