

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդիկալորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝

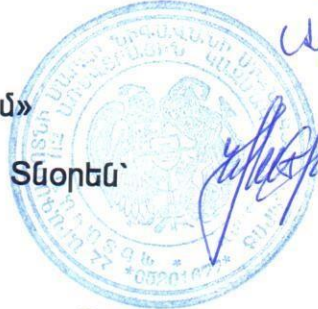
 Ա.Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝



Ն. Բաղդասարյան



ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՐՏՈՒՐԱ 1-ԲԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Շաբաթական 3 ժամ

90 ժ

Ժամեր	Դասարանական աշխատանք	Դաս.
	<u>Գիտելիքների հիմունքներ</u>	12 ժամ
1 2 3 4	1. Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունն առողջության համար	4
5 6 7 8	2. Կոփման նշանակությունը և հիգենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	4
9 10 11 12	3. Պահպանիչ առողջությունը և ձևավորիչ ճիշտ կեցվածք:	4
	<u>Աթլետիկական վարժություններ / տեսական/</u>	10 ժամ
13 14 15	1. Քայլք ճիշտ կեցվածքով	3
16 17 18	2. Վազք բարձր մեկնարկից	3
19 20	3. Հեռացատկ տեղից և 2-4 վազքաքայլով	2
21 22	4. Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության	2
	<u>Մարմնամարզական վարժություններ /տեսական/</u>	10 ժամ
23 24 25 26	1. Շարային վարժություններ՝ շարվիր, զգաստ, ազատ, տեղում դարձումներ, հրահանգների կատարում	4
27 28	2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով, կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	2
29 30	3. Հավասարակշռության վարժություններ՝ կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա՝ հատակին և մարզանստարանի վրա	2
31 32	4. Ձգումներ՝ հենում պառկած դրությունից, վարժություններ մեջքի և որովայնի մկանների համար	2

	Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ	7 ժամ
33 34 35 36	1.Գիշեր-ցերեկ	4
37 38 39	2Շաբաթվա օրերը	3
	Գիտելիքների հիմունքներ	4ժամ
40	Վարքի կանոնները մարզասրահում , մարզահրապարակում	1
41	Կատարել ԸԶՎ-ներ	1
42	Ֆիզկուլտուրայի նշանակությունը մարդու առողջության համար	1
43	Առավոտյան մարմնամարզություն	1
	ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐ	20ժամ
44	Արագ գտիր քո տեղը	1
45	Ճարակության զարգացում	1
46	Գնդակներով Էստաֆետ	1
47	Արագ կողմնորոշվելու կարողություն	1
48	Թզուկներ և հսկաներ	1
49	Արագ կողմնորոշվելու կարողություն	1
50	Երրորդն ավելորդ է	1
51	Ուշադրության կենտրոնացում	1
52	Որ շարքն է ավելի արագ	1
53	Մկանների կոփում	1
54	Համարականչ	1
55	Արագաշարժություն	1
56	Ծովն ալեկոծվում է	1
57	Լսիր ազդանշանը	1
58	Ուշադրության կենտրոնացում	1
59	Ճանաչիր դրոշակը	1
60	Արագաշարժություն	1
61	Էստաֆետ օղակներով	1

62		Ճարպկության զարգացում	1
63		Ուշադրության կենտրոնացում	1
		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	14 ժԱՄ
64		Գնդակի նետում պատին	1
65		Վազք միջին տեմպով	1
66		Վազք 2 ըոպե	1
67		Ճարպկության զարգացում	1
68		Հեռացատկ տեղից	1
69		Եռացատկ	1
70		Վազք 30 մ	1
71		Քայքռ ոտնաթաթերին , կրունկներին	1
72		Բարձրացատկ	1
73		Թենիսի գնդակի նետում	1
74		Կատարել կից քայլեր	1
75		Ճկունության զարգացում	1
76		Մաքոքավազք	1
77		Արագաշարժության զարգացում	1
		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	10 ժԱՄ
78		Շարային վարժություններ	1
79		Հավասարակշռության վարժություններ	1
80		ԸԶՎ- ներ	1
81		Ակրոբատիկական վարժություններ	1
82		Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1
83		Ռիթմիկ մարմնամարզկան վարժություններ	1
84		Մազլցման վարժություններ	1
85		Դիմացկունություն	1
86		Պարային ակրոբատիկական վարժություններ	1
87		Շնչառական վարժություններ	1
		ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ	3 ժԱՄ
88		Սեղմումների կատարում, Կքանիստ 3 * 10	1
89		Զգումներ	1
90		Բաղաքայլ	1

