

Հաստատում եմ
Տնօրեն՝

Ք. Գալստյան

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ՀՀ Արմավիրի մարզ

<<Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

V դասարան 2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ուսուցչուհի՝ Թ. Գևորգյան

Տարեկան 68 դասաժամ

Շաբաթական 2 դասաժամ

34 շաբաթ

Քննարկվել է մասնախմբի թիվ 1 նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝

Գ.Ավագյան

Ստուգված է

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

Ռ.Գասպարյան

ԺԱՄԱՑԱՆՑ

V դասարան

N	Ծրագրերի բաժինները	Ժամերի քանակ	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	6	3	3
II	Աթլետիկական վարժություններ	14	7	7
III	Մարմնամարզական վարժություններ	14	7	7
IV	Ֆուտբոլ	18	7	11
V	Վոլեյբոլ	6	6	
VI	Բասկետբոլ	10		10
VII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դ/Ը	Դ/Ը	Դ/Ը
Ընդամենը		68	30	38

1-ին կիսամյակ

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. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով/ անշարժ գնդակին ոտնաթմբի դրսի և ներսի մասով/:
7. Վոլեյբոլ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը, տեղաշարժեր դաշտում: Գնդակի փոխանցումներ խաղ:
8. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /կրծքով և ծնկով/:
9. Վոլեյբոլ: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, վերևից: Սկզբնահարված, խաղ:
10. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /ոտնաթմբով ուղիղ/:
11. Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված: Խաբուսիկ հարվածներ, խաղ:
12. Ֆուտբոլ: Խաբկեր: Դարպասապահի խաղը /գնդակի որսում, դուրս գալով տեղից գնդակին ընդառաջ/:
13. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարվածի ընդունում: Հարձակողական հարվածի ընդունում, խաղ:
14. Ֆուտբոլ: Աճպարարություն գնդակով /ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով/: Գնդակի խլում /շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն/:
15. Վոլեյբոլ: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված 3-6 մ. հեռավորությունից, խաղ:
16. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
17. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ՝ տղաները հենում պարկած, աղջիկները պարկած դրությունից:
18. **Գ/ա**, Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
19. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով, դարպասապահի կողմից մեկ ձեռքով/:
20. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Մաքոքավազք 4 . 10 մ.:
21. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
22. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
23. Աթլետիկա: Վազք 60 մ. բարձր մեկնարկից:
24. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Կրոս 1200 մ.:
25. Մարմնամարզություն: Կանգ մեկ ոտքի վրա՝ հասակին և մարզանստարանի վրա:
26. Մարմնամարզություն: Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանին:
27. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-գլուխկոնձի առաջ ու հետ:
28. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-երկու գլուխկոնձի առաջ:
29. Գիտելիքի հիմունքներ: Վնասակար սովորությունները և ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
30. Գիտելիքի հիմունքներ: Դպրոցական սնունդը և շարժողական ռեժիմը:

2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարազադահլիճում, մարզահրապարակում:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Սպորտը և արդարացի խաղը:
3. Գիտելիքի հիմունքներ: Հայերի մասնակցությունը օլիմպիադաներին:
4. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա- «կամուրջնգ» օգնությանը, պարկաձ դրությունից:
5. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր հենում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումով:
6. Մարմնամարզություն: Հայկական ազգային պարեր /փոփոխական քայլեր դարձումներով, կքանիստով/:
7. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ /դարձումներ տեղում և ընթացքում, շարափոխումներ/:
8. Բասկետբոլ: Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր:
9. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին գլխով /ճակատի միջնամասով/:
Հարված գնդակին ոտքով/ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով/:
10. Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից:
11. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում / ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով/:
12. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով:
13. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
14. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով ոլորանով և ուղիղ/:
15. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
16. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:
17. Ֆուտբոլ: Աճապարարություն գնդակով/ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով/:
18. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:
19. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով:
20. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում մարմնի շարժումով:
21. Բասկետբոլ: Գնդակի նետում տեղից և ընթացքում:
22. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 6-8 մ. հեռ/:
23. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /տուգանային և անկյունային հարվածներից/:
24. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն 2-4 քայլ թափավազքից:
25. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական գործողություններ՝ բացվել, շեղել, խմբակային գործողություններ-գրոհի կազմակերպում /:
26. Բասկետբոլ: Կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում ցածր և բարձր:
27. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում վերևից և ներքևից/1.5 – 2 կգ/:
28. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ-գնդակի ընդունման խափանում, խմբակային գործողություններ-շրջափակում /:
29. Բասկետբոլ: Խաղի կանոնները և մրցավարությունը, վարքի կանոնները:

30. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /խմբակային գործողություններ-շրջափակում/:
31. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից և գլխի վրայից:
32. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի տակտիկա /փոխանցումներ ձեռքով, ոտքով, տեղից դուրս գալը/:
33. Գ/ա, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
34. Գ/ա, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
35. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
36. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները կախ, աղջիկները հենում դրությունից/:
37. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
38. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից: