

Հաստատում եմ՝

Փոխանորդն *Ս. Ս. Գևորգյան* **Ս. Ս. Գևորգյան**

<<05>> սեպտեմբեր 2023թ.



Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

# ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

4-րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

Տարեկան 68 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ. Եսայան

Դասագրքի հեղինակ՝ Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ.

Գաբրիելյան, Յու. Գրիգորյան

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	Առավոտյան մարմնամարզություն	1
	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժ. կատարելիս	2
	Առավոտյան մարմնամարզություն նշանակություն առողջության համար	3
2	Մարմնամարզական վարժություններ	8
	Շարային վարժություններ	1
		2
	Ընդ. զարգացնող վարժություններ երկուսով	3
		4
	Մազլցում	5
	Հավասարակշռության վարժություններ	6
	Ակրոբատիկա	7
Ռիթմիկ Մարմնամարզական վարժություններ	8	
3	Շարժողական Ընդունակությունների մշակում	7
	Մկանային ուժ	1
	Արագաշարժելիություն	2
	Դիմացկունություն	3
	Ճկունություն	4
	Հավասարակշռության	5
	Ցատկունություն	6
	Կորդինացիա	7

4	Շարժախաղեր, ֆուտբոլ	8
	Ֆուտբոլիստի կեցվածքի տեղաշարժ	1
		2
	Հարվածներ գնդակին	3
		4
	Գնդակի կասեցում նրբանով	5
		6
	Շարժվել առաջ կտրուկ հարվածելով գնդակին	7
	Գնդակը խաղի մեջ մցնել նետումով	9
5	Դահուկային պատրաստություն	3
	Դահուկային պատրաստություն տեխնիկան միջոցները	1
	Սահք Դահուկափայտերի օգնությամբ	2
	Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժել դահուկներով	3
6	Կիսամյակի ամփոփում	1

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	Ֆիզկուլտուրան ընտանիքում	1
	ՀԱՕԿ գործունեությունը	1
	Հայերը և օլիմպիական խաղերը	1
2	Աթլետիկական վարժություններ	8
	Վազք բարձր մեկնարկից	1
	Հեռացատկ տեղից	2
	Վազք 4ր	3
	Թենիսի գնդակի նետումներ	4
	Լցրած գնդակի նետումներ	5
	Քայլք ոտնաթաթերին	6
	Վազք ցածր մեկնարկից 40մ	7
	Վազք 6ր: Քայլք կքանստած	8
3	Մարմնամարզություն	7
	Շարում միասյուն տողանով	1
	Շարափոխում միասյունից երկսյունի	2
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղերով	3
	Կամուրջ վարժակցի օգնությամբ	4
	2,3 գլուխկոնծի Կանգ ոտնաթաթերին, պահել 3-4վ	5

	Կանգ ոտնաթաթերին, պահել 3-4վ	6
4	Շարժախաղեր	10
	«Թզուկներ և հսկաներ»	1
	«Գիշեր ցերեկ»	2
	«Պինգվինները գնդակով»	3
	«Երկու ճամբար»	4
	«Մեկ, երկու, երեք»	5
	«Ծուղակ»	6
	«Գնդակի փոխանցում շարքում »	7
	«Կատուն եկավ»	8
	«Երրորդն ավելորդ է »	9
	«Դիպուկ նշանակետին» «Բազմացատկեր	10
5	Մարզախաղեր, բասկետբոլ	7
	Բասկետբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր	1
	Փոխանցումներ զույգերով	2
	Գնդակի վարում անհատական	3
	Տուգնային նետում	4
	Օղակից հետ թռչող գնդակի ընդունում	5
	Երկկողմանի խաղ 2*2, 3*3	6
	Գնդակի նետում օղակին	7
6	Ֆուտբոլ	2
	Գնդակի կասեցում ներքանով	1
	Հարվածներ գնդակին	2
7	Կիսամյակի ամփոփում	1

