

Հաստատում եմ՝

Փոխտնօրեն *Ս. Ա. Գևորգյան* S. Ա. Գևորգյան

<<05>> սեպտեմբեր 2023թ.



Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

6-րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

Տարեկան 102 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ. Եսայան

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

Գաբրիելյան, Յու. Գրիգորյան

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Գիտելիքների հիմունքներ	2
	Տեղեկություն օրվա ռեժիմի ևանձնական հիգիենայի մասին	1
	Ֆիզիկական կուլտուրական առողջության ամրապնդման համար	2
2	Աթլետիկա	5
	Ջեռացատկ 5-7 վայզքաքայլով	1
	Տեղից հեռացայտկ	2
	Վազք 8-10 ռ. տևողությամբ	3
	Վազք ցածր մեկնարկից 40մ	4
	Վազք արագացումով 40մ բարձ. մեկնարկից	5
3	Շարժախաղեր,ֆուտբոլ	8
	Ֆուտբոլ	1
	Ֆուտբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր կից կողադիր քայլով	2
	Ջարվածներ գնդակին,անշարժ գնդակի ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով	3
	Գնդակի կասեցում նրբանով	4
	Շարժվել առաջ կտրուկ հարվածել գնդակին	5

	Գնդակ խաղի մեջ մցնել նետումով	6
	Աճաքարարություն ոտնաթնաթով, գլխով	7
	Կից քայլքով առաջ հետ	8
4	Շարժախաղեր բասկետբոլ	7
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով	2
	Նետումներ օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	3
	Չարձակողական տոխնիկա	4
	Չարձակում, արագ ճեխքում 2:0 դիմադրությամբ	5
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	6
	Երկկողմանի խաղ 2x2, 3x3, 4x4	7
5	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	7
	Մկանային ուժ	1
	Կորդինացիա	2
	Արագաշարժություն	3
	Ցատկունակություն	4
	Դիմացկունություն	5

	ճկունություն	6
	ճարակություն	7
6	Շարժախաղեր	9
	Ֆուտբոլ	1
	Ֆուտբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր	2
	Հարվածներ գնդակին, անշարժ գնդակին	3
	Գնդակի կասեցում նրբանով	4
	Շարժվել առաջ կտրուկ հարվածել գնդակին	5
	Գնդակ խաղի մեջ մցել նետումով	6
	Աճաքարարություն ոտնաթևաթով, գլխով	7
	Կից քայլքով առաջ հետ	8
	2 և ավելի խաղընկերների համագործաբցում	9
7	Մարմնամարզություն	6
	Շարային վարժ.	1
	Ընդանուր զրգ. վարժություններ	2
	Տղ. ` կախ ծաված արտակողված Աղջ. ` խառը խաղեր	3
	60-100 սմ բարձր լայնակի տեղավորված այծի վրա վերցատկումներ	4

	2 գլուխկոնձի միդուլլ	5
	Կանգնած դիրքից կամուրջ վարժակցի օգնությամբ Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժ. ձեռքերի ծալում,բացում բարձրացում, իջեցում	6
8	Կիսիամիակի ամփոփում	1

Թեմ ա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	Առավոտյան մարմնամարզության նշանակությունը	1
	Հայերը և օլիմպիական խաղերը	2
	Ֆիզկուլտուրան ընտանիքում	3
2	Աթլետիկական վարժություններ	10
	Վազք բարձր մեկնարկից 40մ	1
	Տեղից հեռացատկ մեկ ոտքով	2
	Փոքր գնդակի նետումներ	3
	Վազք ցածր մեկնարկից 60մ	4
	Վարցատկ 40,60,70սմ բարձրություններից	5
	Լցրած գնդակի նետումներ	6
	Վազք 3-5 րոպե	7
	Բարձրացատկ թափավազքով	8
	Վազք 600մ	9
	Վազք 10-12ր	10
3	Մարմնամարզական վարժություններ	14
	Շարում միասյուն տողանով	1
	Շարում երկսյունից եռասյուն	2
	Կից քայլերով բացազատվել և խտանալ	3
	Շարային քայլք	4
	Տեղում դարձումներ	5
	Տեղաշարժեր անկյունագծով	6
	Վարժություններ իրանի համար	7
	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	8
	Համալիր վարժություններ առանց առարկաների	9
	Վարժություններ զույգերով	10
	Մագլցում մարզանստաարանի վրայով	11
	Կանգ ոտնաթաթերին	12
	Գլուխկոնծի	13
	Կանգնած դիրքից կամուրջ Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություն	14
4	Մարզախաղեր,բասկետբոլ	8
	Փոխանցումներ զույգերով	1
	Գնդակի վարում անկյունագծերով	2
	Բասկետբոլի կեցվածքով տեղաշաժեր	3
	Խաբուսիկ շարժումներ	4

	Հարձակվողական տեխնիկա	5
	Պաշտպանողական տեխնիկա	6
	Նետումներ օդակին	7
	Երկկողմանի խաղ	8
5	Վոլեյբոլ	7
	Սկզբնահարված	1
	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր	2

	Ձևակազմի վիճակը մեղքի ծեղր	3
	Խաղաղության վիճակը գնդակին ու դիմադրություններ	4
	Ներքինից ու դիմադրության հարցեր	5
	Ձևակազմի հետևողականության վրա իր	6
	Ձևակազմի ընդունումը մեղքի ծեղր՝ ընկերությունների խաղ	7
6	Ճարտարապետական ընդունումը ու ներքինի մշակում	7
	Այնպիսի ուժ	1
	Ճարտարապետական ուժ	2
	Կառավարությունը ուժ	3
	Ճարտարապետական ուժ	4
	Դիմադրություններ ուժ	5
	Կործանող	6
	Ցանկություններ ուժ	7
7	Ֆուտբոլ	7
	Տարբեր դրություններ ու ներքինի մեկնություններ	1
	Հարցերը շարժվող գնդակին	2
	Ձևակազմի վրա մեղքի ներքինի և դրսի մասով	3
	Ձևակազմի իմ ուժ	4
	Դրամաբանական խաղ	5
	Հարցերը գնդակին պիտակ, կրծքով	6
	Խաղաղության շարժումներ	7
8	Կասկածների անվտանգում	1