

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հիմնական դպրոց
Տնօրեն՝



Ն.Տողանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

5-9-րդ դասարաններ

2023-2024 Ուստարի

Ուսուցիչներ՝ Հեղինե Բաղդասարյան
Քրիստինե Շիրվանյան

Ֆիզկուլտուրա
Թեմատիկ պլանավորում
5-րդ դասարան
Շաբաթական 2 ժամ տարեկան 68 ժամ
1 – ին կիսամյակ

Գիտելիքի հիմունքներ

- 1.Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում
- 2.Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը
- 3.Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում ,մարզահրապարակում,լողավազանում

Աթլետիկական վարժություններ

- 4.Վազք 8- 10 րոպե
5. Վազք արագացումով 40մ
6. Վազք բարձր մեկնարկից 20-40 մ

7.Մաքրավազք 4×10 մ

8.Տեղից հեռացատկ

9. Բարձրացատկ քայլանցումով

10. Փոքր գնդակի նետումներ հեռավորություն 6 – 8 մ

Մարմնամարզական վարժություններ

11.Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի

12. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների

13.Մագլցման վարժություններ

14 Յենացատկ 60 -100 սմ բարձրությամբ

15.Կախեր և հենումներ

16. Ձգումներ կախ դրությունից

17.Ակրոբատիկական վարժություններ - Գլուխկոնծի առաջ և ետ

18.Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

Բասկետբոլ

19.Բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր

20. Բասկետբոլ -Գնդակի ընդունում և փոխանցում

21. Բասկետբոլ – Գնդակի վարում և նետումներ

22. Բասկետբոլ – Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով ,ցածր և բարձր կեցվածքով

Վոլեյբոլ

23. Վոլեյբոլ – Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր

24. Վոլեյբոլ – գնդակի փոխանցում և ընդունում

25. Վոլեյբոլ - Սկզբնահարված

26 Վոլեյբոլ - Ուղիղ հարձակողական հարված

Հանդբոլ

27. Հանդբոլ – կեցվածքով տեղաշարժեր

28. Հանդբոլ – Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ

29. Հանդբոլ -Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով ,տեղում և շարժման ընթացքում

Ֆուտբոլ

30. Ֆուտբոլ – Մարզախաղի պատմություն և կանոններ

31. Ֆուտբոլ – Գնդակի տիրապետման տեխնիկա

32. Ֆուտբոլ – Հարվածներ գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով

33. Չվարճալի ֆուտբոլ

34.Շարժողական ընդունակություններ

35.Էստաֆետա փոխանցումավազք