

Հաստատում եմ՝

Դպրոցի տնօրեն՝

/Ք.Գալստյան/

2023-2024 ուստարի

ՀՀ Արմավիրի մարզ
«Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ
Ֆիզկուլտուրա

I ^ա դասարան

Շաբաթական 3 ժամ × 30 շաբ. = 90 դ/ժ

Դասվար՝ Կ. Աղամյան

Քնարկվել է մասնախմբի թիվ 1 նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝ /ԳԱՎԱԳՅԱՆ/

Ստուգված է:

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

/Ռ. Գասպարյան/

Ֆիզկուլտուրա I^ա դաս

շաբաթական 3 ժամ, ընդամենը՝ 90

N	Թեմա	Ժամ
1	• Հավասարակշռման վարժություններ.Օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենիա	1
2	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության համար	1
3	Վարքի կանոնները մարզասրահում ,մարզահրապարակում	1
4	Շարային վարժություններ:	1
5	Շարային վարժություններ:Քայլք	1
6	• Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	1
7	• Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1
8	• Մազլցման վարժություններ	1
9	• Հրահանգների կատարում	1
10	.Պարային վարժություններ	1
11	Մարմնամարզական վարժություններ	1
12	Շնչառական վարժություններ	1
13	Սովորական քայլք	1
14	Ռիթմիկ մարմնամարզություն	1
15	Քայլքը և տարատեսակները	1
16	Քայլք ոտնաթաթերին	1
17	Քայլք ոստյուններով	1
18	Քայլք մարզանստարանի վրայով	1
19	Սովորական վազք խմբերով	1
20	Վազք հերթագայելով քայլով	1
21	• Քայլք հերթագայել վազքով	1
22	• Ցատկեր տեղում 2 ոտքի վրա	1
23	.Ցատկեր 1 ոտքի վրա	1
24	Հեռացատկ տեղից	1
25	Մաքոքավազք 10 մ	1
26	Փոքր գնդակի նետում	1
27	Թեմիսի գնդակի նետում նպատակակետին	1
28	Գնդակի նետում փոխանցումով և ընդունումով	1
29	.«Նապաստակները »	1
30	Խաղ` ,«Մուկ ու կատու «	1
31	Կոճղից կոճղ	1
32	«Գայլը փոսի մեջ »	1
33	Որսա և նետիք : Խաղ գնդակներով	1

34	Թոշունները և արժիվը	1
35	Ճանաչիր դրոշակը Հեռացատկորդները	1
36	.<<Արագ գտիր քո տեղը >>	1
37	. Գնդակի փոխանցում	1
38	Գտիր պահված իրը	1
39	Գլորիա գնդակը	1
40	Գտիր ավելորդը	1
41	Խաղ դրոշներով	1
42	Ով շուտ կհասնի	1
44	Ճանաչել ձայնից	1
45	Երրորդն ավելորդ է	1
46	Խաղ – մրցույթ պարկերով	1
47	.Գնդակներով էստաֆետ	1
	Գիտելիքների հիմունքներ	
48	Վարքի կանոնները մարզասրահում , մարզահրապարակում	1
49	Ֆիզկուլտուրայի նշանակությունը մարդու առողջության համար	1
	Շարժախաղեր	
50	.Թզուկներն ու հսկաները	1
51	Նետել նշանակետին	1
52	Համարականչ , Ազատ խաղեր	1
53	Գիշեր - ցերեկ	1
54	Խաղ բուլավաներով	1
55	Արագ գտիր քո տեղը	1
56	Խաղ բուլավաներով և գնդակներով	1
57	Գնդակներով էստաֆետ	1
58	Էստաֆետա ժապավեններով	1
59	Թզուկներ և հսկաներ	1
60	Երրորդն ավելորդ է	1
61	Որ շարքն է ավելի արագ	1

62	Համարականչ	1
63	Ծովն ալեկոծվում է	1
64	Լսիր ազդանշանը	1
65	Ճանաչիր դրոշակդ	1
66	Էստաֆետ օղակներով	1
67	Էստաֆետ օղակներով	1
	Աթլետիկական վարժություններ	
68	Գնդակի նետում պատին	1
69	Գնդակի նետում պատին	1
70	Վազք 2 րոպե	1
71	Վազք 3 րոպե	1
72	Հեռացատկ տեղից	1
74	Վազք 30 մ	1
75	Վազք 50 մ	1
76	Բարձրացատկ	1
77	Բաձրացատկ	1
78	Կատարել կից քայլեր	1
79	Կատարել կից քայլեր շրջանաձև	1
80	Մաքրավազք	1
81	Դանդաղ վազք	1
	Մարմնամարզական վարժություններ	
82	Շարային վարժություններ	1
83	Շարային վարժություններ	1
84	Ազատ խաղեր	1
85	Ազատ խաղեր	1
86	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1
87	Ուժային պատրաստություն	1
88	Մազլցման վարժություններ	1
89	Սեղմումների կատարում	1
89	Սեղմումների կատարում	1
90	Պարային ակրոբատիկական վարժություններ	1