

Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Ն

.....մարզի.....քաղաքի, դպրոցի
 1-ին դասարանի, 1-ին կիսամյակի,ուսումնական տարի

№	Ն Յ Ո Ւ Թ Ի Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ը	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ 1. Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունն առողջության ամրապնդման համար 2. Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին	3
2.	Աթլետիկական վարժություններ 1. Քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով 2. Վազք միջին տեմպով 3. Մաքրավազք 2 x 10 մ 4. Հեռացատկ տեղից 5. Թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին	10
4.	Մարմնամարզական վարժություններ 1. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվել» հրամանի կատարում 2. «Ցրվել», «Քայլով մարշ», «Կանգ ա՛ն» հրամանների կատարում 3. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները 4. Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով 5. Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով 6. Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլք, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր 7. Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին	8
5.	Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ 1. «Նապաստակները» 2. «Հեռացատկորդները» 3. «Նետի՛ր հեռու» 4. «Գնդակի փոխանցում շարքում» 5. «Արագ գտի՛ր քո տեղը» 6. «Ճանաչի՛ր դրոշակը» 7. «Անուններով խաղ» 8. «Խաղ ստվերի հետ»	17
6.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ լող 1. Ցամաքում. բնդիանուր գարգացնող և նմանողական վարժություններ 2. Ջրում. ջրընտելացման վարժություններ՝ քայլք և վազք ջրում, կքանիստեր, սուզվել մինչև կզակը 3. Ծնչառության պահումը ջրում 4. «Ձկնկույներ»	4
7.	Շարժողական բնորոնակությունների մշակում 1. Սկանային ուժ 2. Արագաշարժություն 3. Դիմացկունություն 4. Ճկունություն 5. Ճարպկություն 6. Հավասարակշռություն 7. Ցատկունակություն 8. Կոորդինացիա	--

Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Ն

.....մարզի.....քաղաքի, դպրոցի

1-ին դասարանի, 2-րդ կիսամյակի,ուսումնական տարի

№	Ն Յ Ո Ւ Թ Ի Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ը	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1. Քայլքը, վագրը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավագրը և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ	
	2. Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին	
2.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ լող	4
	1. Ընկղմվել ջրի մեջ բաց աչքերով, հատակին կանգնած թեքումներ, թափահարել ձեռքերով	
	2. Ջրասահումներ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի տարբեր դրությամբ	
	3. «Ցո՛ւց տուր կրունկներդ»	
	4. «Փայտահատը՝ ջրում»	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	8
	1. Շարափոխում տողանից շրջանի	
	2. Շարափոխում միաշարանից երկայունի	
	3. Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ	
	4. Կից քայլքով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով	
	5. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների	
	6. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առարկաներով	
	7. Հենում կրանիստ, հենում պտկած	
	8. Հենում կրանիստ դրությունից՝ գոյում առաջ	
	9. Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ շարժվել շրջանաձև, կից քայլքով, կրանստեղով	
5.	Շարժախաղ, զվարճայի ֆուտբոլ	23
	1. «Թռչունները և արծիվը»	
	2. «Մեկ-երկու-երեք»	
	3. «Ցատկի ը արագ»	
	4. «Պինզվինները գնդակով»	
	5. «Գնդակի շրջանցում»	
	6. «Հավաքի ը արագ»	
	7. «Գլորի ը գնդակը»	
	8. «Գնդակներով էստաֆետ»	
	9. «Օղակներով էստաֆետ»	
	10. «Հրավեր»	
	11. «Ես ուզում եմ, որ ինձ նվիրես գնդակը»	
	12. «Գարամբոլ»	
6.	Աթլետիկական վարժություններ	10
	1. Դանդաղ վագր մինչև 2 րոպե	
	2. Բարձրացատկ քայլանցումով՝ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ)	
	3. Գնդակի նետում հեռավորության	
	4. Մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում	
	5. Լցրած գնդակի նետում	
7.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	--
	1. Մկանային ուժ	
	2. Արագաշարժություն	
	3. Դիմացկունություն	
	4. Ճկունություն	
	5. Ճարպկություն	
	6. Հավասարակշռություն	
	7. Ցատկունակություն	
	8. Կոորդինացիա	