



21/5 Էսսե բաժնի համար 7-Սթրահույժ

2022-2023 ուս տարի

Թեմատիկ պլանավորում

Ֆիզիկուլտուրա

7-րդ դասարան

Ուսուցիչ՝ Բարսեղյան Յուրա

Դաս N	ԴԱՍԻ ԹԵՄԱՆ	Ժ/Ք
1	Վազբ 30մ մեկնարկից	1
2	Գ վազբ 60մ բարձր մեկնարկից	1
3	Ֆ-բոլ տեղաշարժեր ֆուտբոլիստի կեցվածքով	1
4	Շրջանաձև էստաֆետա	1
5	Գ Շրջանաձև էստաֆետա	1
6	Ֆ-բոլ հարված գնդակին ոտնաթաթի մասով	1
7	Փոքր գնդակի նետում	1
8	Ֆ-բոլ տեղաշարժեր հարվածներ գնդակին	1
9	Գ ֆ-բոլ տեղաշարժեր հարված գնդակին	1
10	Վ-բոլ տեղաշարժեր վոլեյբոլիստի կեցվածքով	1
11	Գնդակի փոխանցում	1
12	Ֆ-բոլ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի	1
13	Գ վ-բոլ տեղաշարժեր և գնդակի փոխանցում գլխավերևից	1
14	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված	1
15	Ֆ-բոլ աճաբարություն գնդակով	1
16	Վ-բոլ տեղաշարժեր ցանցի մոտ	1
17	Ուղիղ սկզբնահարված և տեղաշարժեր ցանցի մոտ	1
18	Ֆուտբոլ տեղաշարժեր և աճաբարություն գնդակով	1
19	Վ-բոլ երկկողմանի խաղ	1
20	Գ երկկողմանի խաղ	1
21	Ֆուտբոլ գնդակի խլում մրցակցից	1
22	Մարմ շարային վարժ- ներ	1
23	Շարային վարժ-ներ	1
24	Ֆուտբոլ հարվածներ դարպասին	1
25	Գ հենացատկ այծիկի վրայով	1
26	Հենացատկ այծիկի վրայով	1
27	Գ ֆուտբոլ գնդակի խլում և հարվածներ դարպասին	1
28	Գլուխկոնձի առաջ և ետ	1
29	Գլուխկոնձի առաջ և ետ	1
30	Ֆուտբոլ տեղաշարժեր խաղահրապարակում	1
31	Բ ուժ վարժ վարժ կցագնդերով	1
32	Վարժ ռետինե լարանով	1
33	Ֆուտբոլ երկկողմանի խաղ	1
34	Վարժ կցագնդերով	1
35	Գ վարժ ռետինե լարանով	1
36	Ֆուտբոլ երկկողմանի խաղ	1

37	Գիտ հիմ ֆ/կ նշան մարդու զարգ գործում	1
38	Բ ֆ/կ նշան մարդու զարգ գործում: Թմրամիջոցների ազդեց օրգ վրա	1
39	Թմրամիջոցների կործանարար ազդ օրգ վրա	1
40	Ֆ/կ նշան մարդու կյանքում	1
41	Բ արագաուժային վարժ մեթոդները	1
42	Ֆ/կ նշան մարդու կյանքում	1
43	Ուժ վարժ վարժ կցագնդերով	1
44	Վարժ ռետինե լարանով	1
45	Ֆուտբոլ հարված գլորվող և թռչող գնդակին	1
46	Վարժ կցագնդերով և ռետինե լարանով	1
47	Կքանիստ ծանրաձողով	1
48	Ֆուտբոլ հարված գնդակին ճակատով	1
49	Շարային վարժ-ներ	1
50	Մարմնամարզություն << Կամուրջ>> կանգնած դիրքից	1
51	Ֆուտբոլ գնդակի վարում	1
52	Գ << Կամուրջ>> կանգնած դիրքից	1
53	<< Կամուրջ>> կանգնած դիրքից	1
54	Ֆուտբոլ հարվածներ և գնդակի վարում	1
55	Շարային վարժ, Կանգ թիակների վրա	1
56	Շարային վարժ, Կանգ թիակների վրա	1
57	Գ ֆուտբոլ գնդակի վարում տեխ յուր տարր	1
58	Կանգ թիակների վրա	1
59	Զգում պատկած և կախ դիրքերից	1
60	Ֆ-բոլ տարաբնույթ հարվածներ	1
61	Զգումներ կախ դրությունից	1
62	Կանգ թիակների վրա	1
63	Ֆուտբոլ խաղընկերների համագործակցություն	1
64	Վ-բոլ գնդակի ընդունում 2 ձեռքով	1
65	Գնդակի ընդունում 2 ձեռքով ներքևից և փոխանցում	1
66	Գ ֆուտբոլ գնդակի վարում, խաբբեր, նետումներ	1
67	Գ Վ-բոլ գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
68	Ուղիղ հարձակողական հարված	1
69	Ֆ-բոլ տարաբնույթ հարվածներ	1
70	Վ-բոլ Ուղիղ հարձակողական հարվածներ	1
71	Գ Ուղիղ հարձակողական հարվածներ	1
72	Ֆուտբոլ դիրքի ընտրություն	1
73	Վ-բոլ Ուղիղ հարձակողական հարվածներ	1
74	Հարձակողական հարվածներ	1
75	Ֆ-բոլ հարվածներ դարպասին	1
76	Վ-բոլ հարձակողական մարտավարություն	1
77	Վ-բոլ հարձակողական մարտավարություն	1
78	Գ Ֆ-բոլ պաշտպան դիրքի ընտրություն	1
79	Վ-բոլ դիրքային հարձակում	1
80	Դիրքային հարձակում	1
81	Ֆ-բոլ յուր առաջ կատարում	1
82	Գ Վ-բոլ դիրքային հարձակում	1
83	Երկկողմանի խաղ	1

84	Ֆ-բոլ դիրքի ընտրություն	1
85	Վազք 60մ	1
86	Գ վազք 60մ	1
87	Ֆ-բոլ յուր առաջ կատարում	1
88	Թենիսի գնդակի նետում	1
89	Լցրած գնդակի նետում	1
90	Գ Լցրած գնդակի նետում	1
91	Վազք 1000մ	1
92	Գ Վազք 1000մ	1
93	Ֆ-բոլ երկկողմանի խաղ	1
94	Գ հեռացատկ տեղից	1
95	հեռացատկ տեղից	1
96	Ֆ-բոլ երկկողմանի խաղ	1
97-98	Գ վազք 60մ	1
99-100	Հեռացատկ թափավազքով	1
101-102	Վազք 500 մ	1

Ուսուցիչ՝ Յ. Բարսեղյան