

Հաստատում էմ՝

Տնօրենի պ/ն Ս. Բ. Բաղդասարյան

01.09.2022թ.



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ Կյու Ն.Ադամովա

31.08.2022թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վանսանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

ԲԻԶԿՈՒԿՏՈՒՐՆԻ

/տարկայի անվանումը/

8 -րդ դասարան

Մարտինյան

թեմատիկ պլան

Շարքաթական 3 դասաժամ, տարեկան՝ 102

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Խաչիկյան Անդրանիկ

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Ս. Բ. Բաղդասարյան

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

8-րդ դասարան

Շաբ.	Դասեր	Գիտելիքների հիմունքներ
1	1	Ինչ է սթրետք, սթրետի դրսևորումները
2	2	Հնարահարման ուղիներ
3	3	Ծողովիները որպես կյանքի արժեք
4	4	Ազգային ծնողներ
5	5	Ստավարակներ
6	6	Անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները
7	7	Ինչ է սեռական ոտնձգությունը
8	8	Ինչ է ՄԻԱՎ-ը, ինչ է ՁԻԱՀ-ը
9	9	ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները
10	10	ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա
11	11	ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելումը
12	12	ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտություն և խորհրդատվություն
13	13	ՄԻԱՎ- ՁԻԱՀ-ը և մարդու իրավունքները
14	14	Ծնողիները որպես կյանքի արժեք

Շաբ.	Դասեր	Գիտելիքների հիմունքներ	6 ժամ
15	1	Ֆիզ. կուլտուրայով զբաղվող բժշկական հսկողությունը	
16	2	Արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկական	
17	3	Տեղեկություն հայ անվանի մարզիկների մասին	
18	4	Ֆիզ. կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում	
19	5	Առողջ սպորտիկետայր դպրոցականների կյանքում	
20	6	Արդարացի խաղի կանոնները	
		Աթլետիկական վարժություններ	թ/ա 12 ժամ \$/բ 6 ժամ
21	1	Վազք ցածր մեկնարկով 30 մ	
22	2	Արագացումով վազք 40-60 մ	
23	3	Ֆ/բ Ֆրանսիայի կեցվածքով սահուն կատարել տեխնիկայի յուրացրած համալցություններ, տեղաշարժեր, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ	
24	4	60 մ վազք արդյունքի համար	
25	5	Էստաբլիտային վազք փայտիկի փոխանցումով	
26	6	Ֆ/բ հարվածներ գնդակին ոտնաթմբի ներսի մասով և ոտնաթմբով	
27	7	Կրոս 2000 մ (տղ.) 1000մ (աղջ.)	
28	8	Հեռացատկ ոտքերը "կցված" եղանակով	
29	9	Ֆ/բ Հարված ձեռքով նետած գնդակին	
30	10	Բարձրացատկ "քայլանցման" եղանակով (տղ.) 90-100 սմ (աղջ.) 70-80 սմ բարձրություն	

31	11	Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 14 մ հեռավորություն
32	12	Ֆ/բ Գնդակի վարում փոխելով շարժման ուղղությունը
33	13	Փոքր գնդակի նետում հեռավորությունից
34	14	Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ
35	15	Ֆ/բ Գնդակի վարում շղթայաձև
36	16	60 մ սառք արդյունքի համար
37	17	Վազը ցածր մեկնարկով 30 մ
38	18	Ֆ/բ Հարսած ձեռքով նետած գնդակին Մարմնաձև արգակի վարժություններ մ/մ 16 ժամ Ֆ/բ 7 ժամ
39	1	Շարժափոխում երկայունի և քառաայունի անջատումով և միաձուլումով
40	2	"Առաջ" "Ետ դարձ", "մարշ" հրահանգների կատարում
41	3	Ֆ. Գնդակի վարում խաբելով խաղընկերոջը ակտիվ դիմադրությամբ
42	4	Շարժման ընթացքում "աջ դարձ" և "ձախ դարձ" հչահանգների կատարում
43	5	Ընդ. գարշ. վարժ-եր առարկաներով և առանց առարկաների
44	6	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
45	7	Կեցվածքի վարժություններ ձևավորման համար
46	8	Տղ. 110-115 սմ բարձ. այծի վրայով հենացատկ, աղջ. 110 սմ բարձ. այծի վրայով ցատկ
47	9	Ֆ/բ Գնդակի խում արտանքով, աջ, ձախ
48	10	Գլուխկանոցի առաջ և ետ
49	11	Գլուխկանոցի երկարությամբ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա
50	12	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
51	13	Կամուրջ կանգնած դրությունից, վարժակցի օգնությամբ
52	14	Գլուխկանոցի առաջ և ետ
53	15	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
54	16	Պարանի մագլցում տղ. 2 հնարով, աղջ. 3 հնար.
55	17	Կիսակրկնի ստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա
56	18	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
57	19	Ուսույուններ տեղում, ձեռքերի տարբեր դիրքերով
58	20	Կամուրջ կանգնած դրությունից, վարժակցի օգնությամբ
59	21	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
60	22	Պարանի մագլցում տղ. 2 հնարով, աղջ. 3 հնար.
61	23	Կիսակրկնի ստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա Մարզախաղ բասկետբոլ 10 ժամ Ֆ/բ 4 ժամ
62	1	Բասկետբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր, դարձումներ, կանգառներ, արագացումներ
63	2	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության և ուղղության փոփոխությամբ
64	3	Ֆ/բ Գնդակի խում արտանքով, աջ, ձախ
65	4	Գնդակի վարում պաշտպանի դիմադրությամբ

66	5	Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրություն
67	6	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
68	7	Գնդակի նետում օդի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից շարժման ընթացքում
69	8	Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով ցատկով
70	9	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
71	10	Տուգանային նետում
72	11	Բ/բ երկկողմանի ուսումնական խաղ
73	12	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
74	13	Բ/բ երկկողմանի ուսումնական խաղ
75	14	Բ/բ երկկողմանի ուսումնական խաղ
		Վոլեյբոլ 9 ժամ Ֆլե 3 ժամ
76	1	Վոլեյբոլ խաղի կեցվածքով տեղաշարժեր
77	2	Խաղացողների կեցվածքով տեղաշարժի կատարում, առաջ, դեպի կողմ, դեպի առաջ ու ետ
78	3	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
79	4	Ցատկեր ցանցի մոտ
80	5	Գնդակի փոխանցում վերևից, տեղում և առաջ շարժվելով
81	6	Ֆ/բ շարժվածներ գնդակին ոտնաթափի թմբի ներքով
82	7	Գնդակի փոխանցում վերևից ներքևից 2 ձեռքով
83	8	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված նշանակետին
84	9	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
85	10	Վ/բ խաղ պարզեցված կանոններով
86	11	խաղ պարզեցված կանոններով
87	12	խաղ պարզեցված կանոններով
		Աթլետիկական վարժություններ 12 ժամ
88	1	Վազք ցածր մեկնարկով 30 մ
89	2	Արագացումով վազք 40-60 մ
90	3	60 մ վազք արդյունքի համար
91	4	Ֆ/բ Ֆուտբոլ խաղի կեցվածքով սահուն կատարել տեխնիկայի յուրացրած համակցումներ
92	5	Էստսֆետային վազք փայտի փոխանցումով
93	6	Վազք 15 րոպե
94	7	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
95	8	Կրոս 2000 մ (տղ.) 1000մ (աղջ.)
96	9	Հեռախաղ անհատական վազքաքայլով ոտքերը "կցված" եղանակով
97	10	Հեռախաղ արդյունքի համար
98	11	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
99	12	Վազք ցածր մեկնարկով 30 մ
100	13	Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական
101	14	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
102	15	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով