

Հաստատում էմ

Տնօրենի պր. Ե. Բարդղասարյան

01.08.2022



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ Մ. Աղամովա

31.08.2022

### ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

Ք. Գ. ԼՈՒԻՍՏՐՆԻ

/ատարկայի անվանումը/

9

-րդ դասարան

Պարսեղյան

թեմատիկ պլան

Շարքառական 3 դասաժամ, տարեկան՝ 102

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Պարսեղյան Աննա Բենիամինի

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Ա. Բ. Արմավիր

## ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

9-րդ դասարան

2021-2022 ուստարի

Տարեկան 102 ժամ

Շաբ.	Դասեր	Գիտելիքների հիմունքներ
1	1	Առողջությունը որպես կյանքի արժեք
2	2	Առողջության գործոնները
3	3	Մանկի նշանակությունը առողջության համար, ռացիոնալ սննդակարգ
4	4	Էներգիայի հավասարակշռությունը և ոչ ճիշտ սնվելու հետևանքները
5	5	Դիմաքրոշում
6	6	Կատողանալ "Ոչ ասել"
7	7	Թմամիջոցների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա
8	8	Թմամիջոցներից առաջացած կախվածություն
9	9	Այլ վտանգներ, այլ կախվածություններ
10	10	Սեռային դերեր
11	11	Հասունացում
12	12	Հիգիենան հասունացման շրջանում
13	13	Դժար տարիք
14	14	Ինքնապաշտպանություն

Շաբ.	Դասեր	Գիտելիքների հիմունքներ	6 ժամ
15	1	Ֆիզ. կրկնվող պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի վրա	
16	2	Ֆիզ. կրկնվող և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց	
17	3	Առաջիկա բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում	
18	4	Արդարացի խաղը որպես ժողովուրդների բարեկամության գրավական	
19	5	Հայաստանի Ազգային օլիմպիական կոմիտեի (ԱՕԿ) գործառույթները	
20	6	Արդարացի խաղը որպես ժողովուրդների բարեկամության գրավական Աթլետիկական վարժություններ	13 ժամ Ֆլբ 4 ժամ
21	1	Վազք ցածր մեկնարկով 40 մ	
22	2	Արագացումով վազք 80 մ	
23	3	60 մ վազք արդյունքի համար	
24	4	Ֆ/բ Տեղակայություններ ֆ/բ-ի ստուգողական պահանջների և առաջադրանքների մասին	
25	5	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցումով	
26	6	Վազք փոփոխական տեմպով, 15 ր. (տղ.), 12 ր. (աղջ.)	
27	7	Ֆլբ ֆուտբոլի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ	
28	8	6 րոպե վազք արդյունքի համար	
29	9	Կրոս 2000 մ (տղ.) 1000մ (աղջ.)	



30	10	Հեռացնող 13-15 վազքաքայլով
31	11	Հեռացնող ոտքերը "կցված" եղանակով
32	12	Ֆ/բ հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով
33	13	"Քայլանցման" եղանակով բարձրացատկ տղ. 110 սմ, աղջ. 80-90 սմ բարձրության
34	14	Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց 12-14 մ հեռավորությունից
35	15	Ֆ/բ Ձեռքով նետած գնդակին հարված գլխով
36	16	Նոնակի նետում կանգնած, պակած դիրքից
37	17	Նոնակի նետում պակած դիրքից՝ նպատակին 10-20 մ հեռավորությունից Մարմնամարզական վարժություններ <b>24</b> ժամ <b>Ֆ/բ 10</b> ժամ
38	1	Շարաստիում երկայունի և քառայունի անջատումով և միաձուլումով
39	2	"Առաջ", "Ետ դարձ", "մարշ" հրահանգների կատարում
40	3	Ֆ/բ Գնդակի սահուն կասեցում ներքանով ոտնաթաթի դրսի մասով
41	4	Շարժման ընթացքում՝ աջ դարձ, "ձախ դարձ" հրամանների կատարում
42	5	Ընդ. գորգ. վարժ-եր կցագնդերով, լցրած գնդակ-ով
43	6	Ֆ/բ Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով, գլխով
44	7	Ընդ. գորգ. վարժ-եր գույզերով, օղերով,
45	8	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ
46	9	Ֆ/բ Գնդակի սահուն վարում շղթայաձև
47	10	Կախեր և հենումներ կախ դրությունից, ձգումներ
48	11	Կախ կանգնած դրությունից ոտքերի հրումով հենում
49	12	Ֆ/բ Գնդակի վարում խաբկանքով, խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ
50	13	Հենացնող երկարությամբ տեղադրված այ. նժույգի վրայով (տղ.), (աղջ.) 110 սմ բարձրության ցատկ նժույգի վրայով
51	14	(տղ.) գլուխկոնձի երկարությամբ, կանգ գլխի վրա ձեռքերի օգնությամբ, (աղջ.)՝ կամուրջ
52	15	Ֆ/բ Գնդակի խլում արտանքով՝ աջ և ձախ
53	16	Պարանի մագլցում երկու հնարով, ոտքերի օգնությամբ և առանց տքերի օգնությամբ, աղջ. պարանի մագլցում 3 հնարով
54	17	Մագլցում հորիզոնական ձողի վրա ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ
55	18	Ֆ/բ Գնդակի վարում խաբկանքով, խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ Մարմնամարզություն
56	19	Հայկական ազգային պարեր, "Վեր-վերի" և "Քոչարի" պարերի հիմնական տարրերի կատարում
57	20	Պարային քայլք ուսուցումով կից քայլք ազդրերը վեր բարձրացնելով
58	21	Ֆ/բ երկրորդմանի խաղ
59	22	Կամուրջ վարժակցի օգնությամբ
60	23	Երկու գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա
61	24	Գլուխկոնձի ետ



62	25	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
63	26	Պարանի մագլցում տղ. 2 հնարով, աղջ. 3 հնար.
64	27	Ընդ. գարգ. վարժ-եր կցագնդերով, լցրած գնդակ-ով
65	28	Ընդ. գարգ. վարժ-եր գույզերով, օղերով
66	29	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
67	30	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ
68	31	Կախեր և հենումներ կախ դրությունից, ձգումներ
69	32	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
70	33	Կախ կանգնած դրությունից ոտքերի հրումով հենում
71	34	Պարանի մագլցում տղ. 2 հնարով, աղջ. 3 հնար.
		Մարզախաղ քասկետբոլ 6 ժամ ՖԼԲ 2 ժամ
72	1	Խաղաղողի կեցվածքով տեղաշարժեր, դարձումներ, կանգառներ, արագացումներ
73	2	Գնդակը վարում աջ և ձախ ձեռքով
74	3	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
75	4	Գնդակը վարում խաբուսիկ շարժումներով
76	5	Գնդակը ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում
77	6	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
78	7	Գնդակը նետում օդի մեջ պաշտպանի դիմադրությամբ
79	8	Գնդակը նետում մեկ երկու ձեռքով, ցատկով
		Վոլեյբոլ 6 ժամ ՖԼԲ 2 ժամ
80	1	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի կատարում դեպի առաջ, կողմ, առաջ ու ետ, դեմքով, մեջքով առաջ
81	2	Ցատկեր ցանցի մոտ
82	3	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
83	4	Գնդակը փոխանցումներ գլխավերևում
84	5	Գնդակը սահուն փոխանցում վերևից, ներքևից, առաջ շարժվելով, ցատկով
85	6	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
86	7	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ
87	8	Ցանցի մոտ գնդակի մղում բռունցքով
		Աթլետիկական վարժություններ ՖԼԲ
88	1	Վազք ցածր մեկնարկով 40 մ
89	2	Արագացումով վազք 80 մ
90	3	60 մ վազք արդյունքի հաշվառումով
91	4	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցումով
92	5	Վազք վոլփոխական տեմպով, 15 ր. (տղ.), 12 ր. (աղջ.)
93	6	Ֆ/բ երկկողմանի խաղ
94	7	6 րոպե վազք արդյունքի համար

95	8	Կրոս 2000 մ (տղ.) 1000մ (աղջ.)
96	9	Ֆ/բ երկևորմանի խաղ
97	10	Հեռացանկ 13-15 վազքաքայլով
98	11	Հեռացանկ ոտքերը "կցված" եղանակով
99	12	Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և
100	13	ուղղահայաց 12-14 մ հեռավորությունից
101	14	Ֆ/բ երկևորմանի խաղ
102	15	6 բուլետ վազք արդյունքի համար