

Հաստատում էմ

Տնօրենի պ/ր

01.09.2022թ.



Ե. Բաղդասարյան

Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ Կյուս

Ն. Ադամովա

31.08.2022թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վսնանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

/առարկայի անվանումը/

7 -րդ դասարան

Մաքսիմյան

թեմատիկ պլան

Շարաթական 2 դասաժամ, տարեկան՝ 68

Դասատանդող ուսուցիչ՝ Դանիելյան Մանգուսյան

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Ա. Բաղդասարյան

ՖԻԶՎՈՒՆՏՈՒՐԱ

N	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆՆԴԱՎՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
	Գիտելիքների հիմունքներ	4
1	Սպորտային էթիկա	1
2	Ֆիզիկական զարգացման պատրաստվածության ինքնահսկում	1
3	Ամփոփում	1
	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ շախմատ	13
4	Ընդհանուր տեղեկություններ շախմատից	1
5-6	Ֆիգուրների և զինվորների քայլերը	2
7	Ուսուցանել քայլերի գրանցումը: Շախ	1
8	Արքայի և զինվորի առանձնահատկությունները	1
9-10	Ուսուցանել շախմատում «մատ»-ը	2
11	Ուսուցանել փոխատեղում և պատը	1
12-13	Ոչ-ոչի այլ տեսակներ, հավերժական շախ	2
14	Ֆիգուրների համեմատման արժեքները և խաղի փուլերը	1
15	Մատ թեթև ֆիգուրներով	1
16	Մատ ծանր ֆիգուրներով	1
	Գիտելիքների հիմունքներ	9
17	Կոփման նշանակությունը, հիմնական կանոնները	1
18-19	Շնչարությունը տարբեր ֆիզ. վարժ. կատարման ժամանակ	2
20	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզկ. դասերին	1
21-22	Դպրոցական սնունդը և շարժողական ռեժիմը	2
23	Վնասակար սննդանյութերի կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա	1

24-25	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին	2
	Մարմնամարզական վարժություններ	9
26-27	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	2
28-29	Շարային վարժություններ	2
30-31	Հայկական ազգային պարեր	2
32	Ռիթմիկ մարմնամարզություն	2
33-34	Ակրորատիկական վարժություններ	1
	Աթլետիկական վարժություններ	2
		11
35	Վազբ արագացումով մինչև 40մ	
36-37	Վազբ առանց արագացումով 60մ	1
38	Էստաֆետ հանդիպակաց 10-20մ	2
39-40	Վազբ հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12ր	1
41-42	Հեռացատկ թափավազքով «ոտքերը կծկված» եղանակով	2
43-44	Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով	2
45	Թենիսի գնդակի նետում նպատակին և հեռավ.	2
	Ֆուտբոլ	3
		17
46	Ֆուտբոլիստի և եցվածքով տեղաշարժեր	
47	Ճարպկություն և արագաշարժություն, մշակված վարժություններ	1
48	Հարվածներ անարժև գլորվող գնդակին	1
49	Հարված գնդակին ճակատով	3
50-51	Գնդակի կասեցում տարբեր ձևերով	2
52	Խաբկանք և հարված անցումով՝ հնարքով	2
53	Աճաբարություն գնդակով /գնահատել/	1
54	Գնդակի վարում և արագությամբ	2
55	11 մ-ից երեքական հարված կիսած դարպասին	1
56	Անհատական տատիկական գործունեություններ	1
		1

57	Խմբակային տակտիկական գործոններ	1
58	Պաշտոնական տակտիկական գործոններ	1
59-60	Երկկողմանի ուսումնական խաղ	2