



Հաստատում եմ

Տնօրեն Մ. Թադևոսյան

30.08.2022թ.

Ֆիզիկուլտուրա 8-րդ դասարան
2022 -2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ , ընդամենը 45-1=44 ժամ
Ուսուցիչ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	
	1.օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ(2ժամ)	3.
	2.ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կրանքում	
2	Աթլետիկական վարժություններ	
	1.ցածր մեկնարկային վազք 30մ. (2ժամ)	8
	2.դանդաղ վազք 12րոպե. (2ժամ)	
	3. էստաֆետային վազք փայտերի փոխանցումով	
	4 հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով ոտքերը կծկված եղանակով. (2ժամ)	
	5.փոքր գնդակի նետում հորիզ. և ուղղ. Նպատակին 12-14մ. Հեռ. Կանգնած և պառկած դիրքով	
3.	Բասկետբոլ	
	1.բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը. (2ժամ)	11.
	2.գնդակի վարում պաշտպանի դիմադրությամբ. (2ժամ)	
	3.գնդակի խլում և դուրս մղում շարժման ժամանակ	
	4. անհատական և խմբակային պաշպանողական գործողությունների կատարում (2ժամ)	
	5.գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հեռացատկով (2ժամ)	
	6.երկողմանի ուսուցողական խաղ (2ժամ)	
4.	Մարմնավարժական վարժություններ	
	1.«առաջ» և «հետ դարձ» հրամանների կատարում	7
	2.ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների	
	3.տղաներ կախ ծնկատակերով դրույթ ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրուցունը Աղջիկները ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն	
	4.տղաներ 110-115սմ բարձրության երկար.տեգ. այծի վրայով հենացատկ ոտքերը կծկած եղանակով Աղջիկներ 110 բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ	
	5.տղաներ՝ գլուխկոնծիհոտ ընդունելով ոտքերը գատած հենում կանգնած դրություն Աղջիկներ կամուրջ և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն	
	6.մագլցում հորիզոնական ձողի վրա ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	
	7.պարային քայլ ուսուցումով,պուկայի քայլք, կից քայլք,քայլք ոտնաթաթից ազդրը վեր բարձրացրած	
5.	Ֆուտբոլ	
	1.ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ, տեղաշարժեր (2 ժամ)	14
	2.հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով (2ժամ)	
	3.թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթմբով, ազդրով,որովայնով, կրծքով(2ժամ)	
	4.գնդակի վարում յուրացված տարրերով փոխելով շարժման ուղղությունը, արագությունը՝ հաղթահարելով մրցակցի դիմադրությունը(2ժամ)	
	5.գնդակի խլում մրցակցից ուսի հրումով առջևից, աջից և ձախից (2ժամ)	
	6.դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը(2ժամ)	
	7.երկողմանի ուսուցանող խաղ յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ (2ժամ)	
6.	Շարժողական ընդունակություններին մշակում	
	1.ճարպկություն	1.

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Ս. Թադևոսյան

30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 8-րդ դասարան
2022 -2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ , ընդամենը 45+1-1=45 ժամ

№	ՆՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3.
	1.օրգանիզմի ռակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ(2ժամ)	
	2.ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կրանքում 1ժամ	
2	Աթլետիկական վարժություններ	8
	1.ցածր մեկնարկային վազք 30մ. (2ժամ)	
	2.դանդաղ վազք 12րոպե. (2ժամ)	
	3. էստաֆետային վազք փայտերի փոխանցումով 1ժամ	
	4 հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով ոտքերը կծկված եղանակով. (2ժամ)	
	5.փոքր գնդակի նետում հորիզ. և ուղղ. Նպատակին 12-14մ. Հեռ. Կանգնած և պառկած դիրքով 1ժամ	
3.	Բասկետբոլ	11.
	1.բասկետբոլիստիկեցվածքով տեղաշարժերը. (2ժամ)	
	2.գնդակի վարում պաշտպանի դիմադրությամբ. (2ժամ)	
	3.գնդակի խլում և դուրս մղում շարժման ժամանակ 1ժամ	
	4. անհատական և խմբակային պաշպանողական գործողությունների կատարում (2ժամ)	
	5.գնդակի փոխանցում հաղակից գնդակի հեռացատկով (2ժամ)	
	6.երկողմանի ուսուցողական խաղ (2ժամ)	
4.	Մարմնավարժական վարժություններ	8.
	1.«առաջ»և «հետ դարձ» հրամանների կատարում 1ժամ	
	2.ընդանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների 2ժամ	
	3.տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրույթ ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրուցումը Աղջիկները՝ ցածր ձողին հենված դրույթունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրույթուն 1ժամ	
	4.տղաներ՝ 110-115սմ բարձրության երկար.տեգ. այծի վրայով հենացատկ՝ ոտքերը կծկած եղանակով Աղջիկներ՝ 110 բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ 1ժամ	
	5.տղաներ՝ գլուխկոնծիհոտ՝ ընդունելով ոտքերը գտած հենում կանգնած դրույթուն Աղջիկներ՝ կամուրջ և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրույթուն 1ժամ	
	6.մագլցում հորիզոնական ձողի վրա ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ 1ժամ	
	7.պօսարային քայլ ուսուցումով,պոլկայի քայլք, կից քայլք,քայլք ոտնաթափից ազդրը վեր բարձ 1ժամ	
5.	Ֆուտբոլ	14
	1.ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ, տեղաշարժեր (2ժամ)	
	2.հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով (2ժամ)	
	3.թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթմբով, ազդրով,որովայնով, կրծքով(2ժամ)	
	4.գնդակի վարում յուրացված տարրերով փոխելով շարժման ուղղությունը,արագությունը՝ հաղթահարելով մրցակցի դիմադրությունը(2ժամ)	
	5.գնդակի խլում մրցակցից ուսի հրումով առջևից, աջից և ձախից (2ժամ)	
	6.դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը(2ժամ)	
	7.երկողմանի ուսուցանող խաղ յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ (2ժամ)	
6.	Շարժողական ընդունակություններին մշակում	1.
	1.ճարակություն 1ժամ	

Հաստատում եմ

Տնօրեն

Մ. Թադևոսյան

30.08.2022թ.

Ֆիզիկուլտուրա 8-րդ դասարան
2022 -2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ , ընդամենը 45-1=44 ժամ

95 հաշ

№	ՆՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3.
	1.օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ(2ժամ)	
	2.ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում	
2	Աթլետիկական վարժություններ	8
	1.ցածր մեկնարկային վազք 30մ. (2ժամ)	
	2.դանդաղ վազք 12րոպե. (2ժամ)	
	3. էստաֆետային վազք փայտերի փոխանցումով	
	4 հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով ոտքերը կծկված եղանակով. (2ժամ)	
	5.փոքր գնդակի նետում հորիզ. և ուղղ. Նպատակին 12-14մ. Հեռ. Կանգնած և պառկած դիրքով	
3.	Բասկետբոլ	11.
	1.բասկետբոլիստիկեցվածքով տեղաշարժերը. (2ժամ)	
	2.գնդակի վարում պաշտպանի դիմադրությամբ. (2ժամ)	
	3.գնդակի խլում և դուրս մղում շարժման ժամանակ	
	4. անհատական և խմբակային պաշտպանողական գործողությունների կատարում (2ժամ)	
	5.գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հեռացատկով (2ժամ)	
	6.երկողմանի ուսուցողական խաղ (2ժամ)	
4.	Մարմնավարժական վարժություններ	7
	1.«առաջ»և «հետ դարձ» հրամանների կատարում	
	2.ընդանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների	
	3.տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրույթ ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրությունը Աղջիկները՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն	
	4.տղաներ՝ 110-115սմ բարձրության երկար.տեղ. այծի վրայով հենացատկ՝ ոտքերը կծկած եղանակով Աղջիկներ՝ 110 բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ	
	5.տղաներ՝ գլուխկոնծիհետ՝ ընդունելով ոտքերը զատած հենում կանգնած դրություն Աղջիկներ՝ կամուրջ և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն	
	6.մագլցում հորիզոնական ձողի վրա ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	
	7.պարային քայլ ուսուցումով, քայլք ոտնաթաթից ազդրը վեր բարձ	
5.	Ֆուտբոլ	14
	1.ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ, տեղաշարժեր (2ժամ)	
	2.հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով (2ժամ)	
	3.թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթաթով, ազդրով,որովայնով, կրծքով(2ժամ)	
	4.գնդակի վարում յուրացված տարրերով փոխելով շարժման ուղղությունը,արագությունը՝ հաղթահարելով մրցակցի դիմադրությունը(2ժամ)	
	5.գնդակի խլում մրցակցից ուսի հրումով առջևից, աջից և ձախից (2ժամ)	
	6.դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը(2ժամ)	
	7.երկկողմանի ուսուցանող խաղ յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ (2ժամ)	
6.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	1.
	1.ճարպկություն	

