



Հաստատում եմ
Տնօրեն *Սևակ* Մ.Թադևոսյան
30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 6-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ ընդամենը 45+1-1=45 ժամ
Ուսուցիչ Մ. Մկրտչյան

№	Նույթի բովանդակությունը	ԺԳ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	4
	1.առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը (2ժամ)	
	2 հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին (2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8
	1.Վազք հավասարաչափ տեմպով 10-12րոպե (2ժամ)	
	2.վազք առավելագույն արագությամբ բաձր՝ մեկնարկից 60մ.(2ժամ)	
	3.հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով (2ժամ)	
	4.փոքր գնդակի նետում 10-12սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին (2ժամ)	
3.	Հանդբոլ	10
	1.կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով (2ժամ)	
	2.տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանրոլիստի կեցվածքով՝ կանգառ, դարձումներ՝ արագացում (2ժամ)	
	3. գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով, եղյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում 2 ժամ	
	4 գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով՝ շարժման ուղղությունը փոխելով (2ժամ)	
	5.գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, հենումից, ցատկով շրջափակման վրայից, ծալված ձեռքով վերևից և կողքից (2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7
	1.շարային վարժություններ (2ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 1 ժամ	
	3.տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մի ուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը, աղջիկները վերցատկ դարձումով 1ժամ	
	4.100-110սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը զատած» եղանակով (2ժամ)	
	5.երկու գլուխկոնծի միաձուլ 1ժամ	
5.	Ֆուտբոլ	16
	1.տեղաշարժվել կից,խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, պոկումներ 1 ժամ	
	2.հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի ու դրսի մասով (2ժամ)	
	3.հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով 1ժամ	
	4.հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին (2ժամ)	
	5.գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով որովայնով կրծքով (տղաները) տեղում և շարժման մեջ (2ժամ)	
	6. թափ անցումով, հարվածով անցում՝ հնարքի կիրառմամբ (2ժամ)	
	7. գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա (2ժամ)	
	8.յուրացված մարտավարական հնարքների կիրառում (2ժամ)	
	9. երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով՝ յուրացված տեխնիկական և մարտավարական հնարքների կիրառմամբ (2ժամ)	

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Մ.Թադևոսյան

30.08.2022թ.

**Ֆիզկուլտուրա 6-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ ընդամենը 45+1-1=45 ժամ**

№	Նյութի բովանդակությունը	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	4
	1.առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը (2ժամ)	
	2 հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին (2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8
	1.Վազք հավասարաչափ տեմպով 10-12րոպե (2ժամ)	
	2.վազք առավելագույն արագությամբ բաձր՝ մեկնարկից 60մ.(2ժամ)	
	3.հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով (2ժամ)	
	4.փոքր գնդակի նետում 10-12սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին (2ժամ)	
3.	Հանդբոլ	10
	1.կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով (2ժամ)	
	2.տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանքոլիստի կեցվածքով՝ կանգառ, դարձումներ՝ արագացում (2ժամ)	
	3. գնդակի ընդունում և փախանցում զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում 2 ժամ	
	4 գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով՝ շարժման ուղղությունը պոխելով (2ժամ)	
	5.գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերելից, հենումից, ցատկով շրջափակման վրաից, ծալքած ձեռքով վերևից և կեղքից (2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7
	1.շարային վարժություններ (2ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 1 ժամ	
	3.տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և միուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը, աղջիկները վերցատկ դարձումով 1ժամ	
	4.100-110սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը զատած» եղանակով (2ժամ)	
	5.երկու զուխկոնձի մածուկ 1ժամ	
5.	Ֆուտբոլ	16
	1.տեղաշարժվել կից,խացաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, պոկումներ 1 ժամ	
	2.հարվածներ անշարժ և զլորվող գնդակին ոտնաթափով և ոտնաթափի ներսի ու դրսի մասով (2ժամ)	
	3.հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթափի ներսի մասով 1ժամ	
	4.հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին (2ժամ)	
	5.գնդակի կասեցում ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով, աղդրով որովայնով կրծքով (տղաները) տեղում և շարժման մեջ (2ժամ)	
	6. կարկ անցումով, հարվածով անցում՝ հնարքի կիրառմամ (2ժամ)	
	7. գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա (2ժամ)	
	8.յուրացված մարտավարական հնարքների կիրառում (2ժամ)	
	9. երկկողմանի կաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով՝ յուրացված տեխնիկական և մարտավարական հնարքների կիրառմամ (2ժամ)	

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Մ.Թադևոսյան

30.08.2022թ.

**Ֆիզկուլտուրա 6-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ ընդամենը $45+1-1=45$ ժամ**

№	Նույթի բովանդակությունը	ԺԲ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	4
	1.առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը (2ժամ)	
	2 հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին (2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8
	1.Վազք հավասարաչափ տեմպով 10-12րոպե (2ժամ)	
	2.վազք առավելագույն արագությամբ բաձր՝ մեկնարկից 60մ.(2ժամ)	
	3.հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով (2ժամ)	
	4.փոքր գնդակի նետում 10-12սմ հեռավերությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին՝ (2ժամ)	
3.	Հանդբոլ	10
	1.կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով (2ժամ)	
	2.տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանքովիստի կեցվածքով՝ կանգառ, դարձումներ՝ արագացում (2ժամ)	
	3. գնդակի ընդունում և փախանցում զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում 2 ժամ	
	4 գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձ կեցվածքով՝ շարժման ուղղությունը պոխելով (2ժամ)	
	5.գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերելից, հենումից, ցատկով շրջափական վրաից, ծալած ձեռքով վերելից և կեղքից (2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7
	1.շարային վարժություններ (2ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 1 ժամ	
	3.տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և միուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը, աղջիկները վերցատկ դարձումով 1ժամ	
	4.100-110սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը զատած» եղանակով (2ժամ)	
	5.երկու գլուխկոնձի մաձուկ 1ժամ	
5.	Ֆուտբոլ	16
	1.տեղաշարժվել կից,խացաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, պոկումներ 1 ժամ	
	2.հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի ու դրսի մասով (2ժամ)	
	3.հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով 1ժամ	
	4.հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկելով, հարվածներ նշանակետին (2ժամ)	
	5.գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, աղյուղով որովայնով կրծքով (տղաները) տեղում և շարժման մեջ (2ժամ)	
	6. կաբլ անցումով, հարվածով անցում՝ հնարքի կիրառում (2ժամ)	
	7. գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա (2ժամ)	
	8.յուրացված մարտավարական հնարքների կիրառում (2ժամ)	
	9. երկկողմանի կաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով՝ յուրացված տեխնիկական և մարտավարական հնարքների կիրառում (2ժամ)	

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Մ.Թադևոսյան

30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 6-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ ընդամենը 45-1=44 ժամ

65 հաշ

№	Նույթի բովանդակությունը	ԺԲ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	4
	1.առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը (2ժամ)	
	2 հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին (2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8
	1.Վազբ հավասարաչափ տեմպով 10-12րոպե (2ժամ)	
	2.վազբ առավելագույն արագությամբ բաձր՝ մեկնարկից 60մ.(2ժամ)	
	3.հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով (2ժամ)	
	4.փոքր գնդակի նետում 10-12սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին (2ժամ)	
3.	Հանդրոլ	9.
	1.կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով (2ժամ)	
	2.տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանքոլիստի կեցվածքով՝ կանգառ, դարձումներ արագացում (2ժամ)	
	3. գնդակի ընդունում և փախանցում զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում	
	4 գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձ կեցվածքով՝ շարժման ուղղությունը պոխելով (2ժամ)	
	5.գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերելից, հենումից, ցատկով շրջափակման վրաից, ծալքած ձեռքով վերնից և կեղքից (2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7
	1.շարային վարժություններ (2ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	
	3.տղաներ մեկ ոտքի թափով և միուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը, աղջիկները վերցատկ դարձումով	
	4.100-110սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով (2ժամ)	
	5.երկու գլուխկոնծի մաձուլ	
5.	Ֆուտբոլ	16
	1.տեղաշարժվել կից,խացածն քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, պոկումներ	
	2.հարվածներ անշարժ և գլորվաղ գնդակին ոտնաթափով և ոտնաթափի ներսի ու դրսի մասով (2ժամ)	
	3.հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթափի ներսի մասով	
	4.հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին (2ժամ)	
	5.գնդակի կանցում ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով, աղդրով որովայնով կրծքով (տղաները) տեղում և շարժման մեջ (2ժամ)	
	6. կաբկ անցումով, հարվածով անցում՝ հնարքի կիրառմամ (2ժամ)	
	7. գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա (2ժամ)	
	8.յուրացված մարտավարական հնարքների կիրառում (2ժամ)	
	9. երկկողմանի կաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով՝ յուրացված տեխնիկական և մարտավարական հնարքների կիրառմամբ (2ժամ)	

