



Հաստատում եմ
Տնօրեն *Մ.Թադևոսյան*
30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 11-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ , ընդամենը 45+1=46 ժամ
Ուսուցիչ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	4
	1.ՖԿ և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման, իսկ աղջիկներին՝ ապագա գործունեության և մոր օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց (2ժամ)	
	2.գերհոգնածություն. դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները (2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8.
	1.ցածր մեկնարկով վազք 40մ. (2ժամ)	
	2.Փոխանցավազք 4X60մ. . (2ժամ)	
	3.վազք 800մ. Տղաներ , վազք 400մ. Աղջիկներ(1ժամ)	
	4.փոքր գնդակի նետում հեռավորության լրիվ թափավազքից (1ժամ)	
	5.ցատկեր արգելքների հաղթահարումով (2ժամ)	
3.	Վոլեյբոլ	12.
	1.ազդանշանին պատասխան գործողությունների կատարում՝ գնդակը նետել վեր 360 աստիճան դարձում որսալ գնդակը վազել նշանակետը (1ժամ)	
	2.գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով (2ժամ)	
	3.սկզբնահարվածի ընդունում- փոխանցում ցանցի մոտ3-րդ գոտի երրորդը փոխանցումը 4-րդ և 2-րդ գոտի(2ժամ)	
	4.ներքին ուղիղ սկզբնահարվածի հստակ կատարում ցանցից 7 մ. հեռու դեպի նշանակետը(2ժամ)	
	5.շրջափակում հարձակողական հարվածի դիմաց (անհատական և խմբակային) (2ժամ)	
	6.անհատական, խմբակային և թիմային գործողություններ պաշտպանության ժամանակ(1ժամ)	
	7.երկկողմանի խաղ վոլեյբոլի հիմնական կանոններով(2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7.
	1.շարավիթումներ մեկ շարքից երկու,երեք, չորս և ութ շարքի(1ժամ)	
	2.ընդհանուր զարգացնող վարժություններ(1ժամ)	
	3. տղաներ՝ պտտաձողից կախից վերելք շրջումով,ուժով ծալելով ձեռքերը անցնել կախ դիրքի Աղջիկներ՝ կախ պարկած վերին ձողին ոտնաթաթ. Հենված ստորին ձողին ուժով տարածել ոտքերը (1ժամ)	
	4.տղաներ՝ գլուխկոնծի հետ և կանգ թիակների վրա(վարժաքցի օգնությամբ) Աղջիկներ՝ կախ պարկած վերին ձողին ոտնաթաթը հենած ստորին ձողին, ուժով տարածել ձեռքերը(1ժամ)	
	5.վարժություններ ձեռքերի, ուսագոտու, որովայնի մեջքի և վերջույթների համար(2ժամ)	
	6.տղ. վարժություններ կցագնդերով,էսպանդներով,աղջ. վարժություններ օղերով,գույգերով(1ժամ)	
5.	Ֆուտբոլ	14.
	1.վազք կից քայլերով (2ժամ)	
	2.հարված գնդակին՝ գլխով, ցատկով և թափավազքով(2ժամ)	
	3.գնդակը կասեցնել ներքանով, (2ժամ)	
	4.գնդակի վարում ցույց տալով կեղծ շարժում, կեղծ դադար, անցում արտանքով (2ժամ)	
	5. գնդակի խլում արտանքով, իրանի և ոտքերի համակցությամբ (2ժամ)	
	6. հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:1 (2ժամ)	
	7.երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով(2ժամ)	
6.	Ըմբռնամարտ	1.
	1.շրջումների պաշտպանությունը և հակահնարքները(1ժամ)	

Հաստատում եմ

Տնօրեն Մ.Թադևոսյան

30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 11-րդ դասարան

2022-2023 ուստարի I կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ , ընդամենը 45 ժամ +1

№	ՆՅՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3.
	1.ՖԿ և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման, իսկ աղջիկներին ապագա գործունեության և մոր օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց (2ժամ)	
	2.գերհոգնածություն. դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8.
	1.ցածր մեկնարկով վազք 40մ. (2ժամ)	
	2.Փոխանցավազք 4X60մ. . (2ժամ)	
	3.վազք 800մ. Տղաներ , վազք 400մ. Աղջիկներ	
	4.փոքր գնդակի նետում հեռավորության լրիվ թափավազքից	
	5.ցատկեր արգելքների հաղթահարումով (2ժամ)	
3.	Վոլեյբոլ	12.
	1.ազդանշանին պատասխան գործողությունների կատարում՝ գնդակը նետել վեր 360 աստիճան դարձում որսալ գնդակը վազել նշանակետը	
	2.գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով (2ժամ)	
	3.սկզբնահարվածի ընդունում- փոխանցում ցանցի մոտ3-րդ գոտի երորդը փոխանցումը 4-րդ և 2-րդ գոտի(2ժամ)	
	4.ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի հստակ կատարում ցանցից 7 մ. հեռու դեպի նշանակետը(2ժամ)	
	5.շրջափակում հարձակողական հարվածի դիմաց (անհատական և խմբակային) (2ժամ)	
	6.անհատական, խմբակային և թիմային գործողություններ պաշտպանության ժամանակ	
	7.երկկողմանի խաղ վոլեյբոլի հիմնական կանոններով(2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7.
	1.շարափոխումներ մեկ շարքից երկու,երեք, չորս և ութ շարքի	
	2.ընդհանուր դարգացնող վարժություններ	
	3. տղաներ պտտաձողից կախից վերելք շրջումով,ուժով ծալելով ձեռքերը անցնել կախ դիրքի Աղջիկներ՝կախ պարկած վերին ձողին ոտնաթաթ. Հենված ստորին ձողին ուժով տարածել ոտքերը	
	4.տղաներ՝ գլուխկոնծի հետ և կանգ թիակների վրա(վարժաքցի օգնությամբ) Աղջիկներ՝ կախ պարկած վերին ձողին ոտնաթաթը հենած ստորին ձողին, ուժով տարարածել ձեռքերը	
	5.վարժություններ ձեռքերի, ուսագոտու, որովայնի մեջքի և վերջույթների համար(2ժամ)	
	6.տղ. վարժություններ կցագնդերով,էսպանդներով,աղջ. վարժություններ օղերով,գույգերով	
5.	Ֆուտբոլ	14.
	1.վազք կից քայլերով (2ժամ)	
	2.հարված գնդակին գլխով, ցատկով և թափավազքով(2ժամ)	
	3.գնդակը կասեցնել ներքանով, (2ժամ)	
	4.գնդակի վարում ցույց տալով կեղծ շարժում, կեղծ դաթար, անցում արտանքով (2ժամ)	
	5. գնդակի խլում արտանքով, իրանի և ոտքերի համակցությամբ (2ժամ)	
	6. հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:1 (2ժամ)	
	7.երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով(2ժամ)	
6.	Ըմբշամարտ	1.
	1.շրջումների պաշտպանությունը և հակահնարքները	

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

30.08.2022թ.

Մ.Թադևոսյան

Ֆիզկուլտուրա 5-րդ դասարան

2022-2023 ուստարի I կիսամյակ

Շաբաթական 3ժ ժամ, ընդամենը 45 ժամ

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ԺԲ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	4
	1.դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը (2ժամ)	
	2.վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունն օրգանիզմի վրա(2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	9.
	1.վազք արագացումով 40մ.	
	2.վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից (2ժամ)	
	3.հավասարաչափ վազք 8-10րոպե(2ժամ)	
	4.տեղից հեռացատկ (2ժամ)	
	5.հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով (2ժամ)	
3.	վոլեյբոլ	10
	1.վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով,դեմքով և մեջքով առաջ (2ժամ)	
	2.գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերնից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո (2ժամ)	
	3.գնդակի փոխանցում գլխավերևում (2ժամ)	
	4.ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ. Հեռավորության վրա (2ժամ)	
	5. երկկողմանի խաղ (2ժամ)	
4.	Մարմնավարձական վարժություններ	7
	1.շարային վարժություններ (2ժամ)	
	2.ընդհանուր վարժություններ (2ժամ)	
	3.տղաներ՝ կախ ծալված և արտակորված Աղջիկներ՝ խառը կախեր	
	4.պարանամագլցում մինչև 2,5մ (աղջիկներ) և 3մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	
	5. 60-100սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում՝ ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված	
5	Ֆուտբոլ	15
	1.ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ կից, կողադիր քայլով, մեջքով առաջ,արագացումներ, պոկումներ	
	2.հարվածներ գնդակին,հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով,ոտնաթաթով (2ժամ)	
	3.գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով (2ժամ)	
	4.շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին՝ խլելով մրցակցից (2ժամ)	
	5.գնդակը խաղի մեջ մցնել նետումով, ազատ հարվածով	
	6.աճպարարություն ոտնաթաթով,ազդրով,գլխով	
	7.կից քայլով,առաջ, հետ,վերցատկեր	
	8.գնդակի՝ որսում՝ տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ,մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մցնել (2ժամ)	
	9.տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ,բացվել գնդակը ընդունելու համար,մրցակցի ուշադրության շեղումով (2ժամ)	
	10. երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:	