



Հաստատում եմ
Տնօրեն՝ Մ.Թադևոսյան
30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 9-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3-ժամ, ընդամենը 45+1-1=45 ժամ
Ուսուցիչ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	4.
	1.Ֆիզիկական կուլտուրայի ներգործությունն օրգանիզմի հիմնական համակարգի վրա (2 ժամ)	
	2. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը(1ժամ)	
	3.Հայաստանի Ազգային օլիմպիական կոմիտեի (ԱՕԿ) գործառույթները(1ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	10.
	1.ցածր մեկնարկով վազք 40մ. (2 ժամ)	
	2. վազք դանդաղ տեմպով 10-12 րոպե աղջիկներ,տղաներ 12-14 րոպե(2 ժամ)	
	3.«քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ.տղաներ 100-110սմ, աղջիկներ 80-90սմ բարձրությամբ (2 ժամ)	
	4.փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14մ հեռավորությունից, կանգնած և պառկած դիրքից (2 ժամ)	
	5.փոքր գնդակի նետում հեռավորության լրիվ թափավազքով(2 ժամ)	
3.	Ֆուտբոլ	15.
	1.տեխնիկայի յուրացված համակցումներ, տեղաշարժեր, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ(1ժամ)	
	2.հարվածներ գլուխով և թոշոդ գնդակին աջ և ձախ ոտքով տարբեր ուղղություններով(1ժամ)	
	3.թոշոդ գնդակի կասեցում ոտնաթաթով, ոտնաթմբով,ազդրով(1ժամ)	
	4.գնդակի խլում արտանքով մրցակցի ուսի հրումով(1ժամ)	
	5.գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով դիպուկության և հեռավորության վրա(1ժամ)	
	6.աճյաբարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթմբով,ազդրով, գլխով(1ժամ)	
	7. դարպասապահի համար տարբեր արագության և ուղղությամբ թոշոդ գնդակի որսում(1ժամ)	
	8.բարձր նետած և հարվածած գնդակի որսում(1ժամ)	
	9.խաղացողի բացում,գնդակի բաց թողում, կոմբինացիայի խաղարկում(1ժամ)	
	10.հարձակողական գործողություններ տարբեր կողմերից փոխելով խաղացողների դասավորությունը(2ժամ)	
	11.հակազդում գնդակով մրցակցի դեմ, գնդակի վարմանը, մրցակցի փոխանցումներին(1ժամ)	
	12.դիրքի ճիշտ ընտրություն, փոխօգնություն խաղընկերոջը (2ժամ)	
	13. երկկողմանի խաղ 4x4 , 5x5, 6x6, 7x7 դեմ (1ժամ)	
4.	Բասկետբոլ	11.
	1.խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր, դարձումներ, կանգառներ, արագացումներ(1ժամ)	
	2.գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության և ուղղության փոփոխության(2ժամ)	
	3.գնդակի վարում խաբուսիկ շարժումներով(2ժամ)	
	4. գնդակի վարում և դիմադրող պաշտպանի շրջանցում(1ժամ)	
	5.գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում գույգերով և եռյակներով, խաղընկերոջ դիմադրությամբ(2ժամ)	
	6.գնդակի խլում և դուրս խլում (2ժամ)	
	7. երկկողմանի խաղ(1ժամ)	
5.	Մարմնամարզություն	5.
	1.ընդհանուր զարգացնող վարժություններ(1ժամ)	
	2.տղաներ վերելք ուժով,կախ ծալված, կախ արտակորված Աղջիկներ ցածր ձողին հենած դրությունից ընդունել կախ կքանստած դրություն(1ժամ)	
	3. տղաներ կախ կանգնած դրությունից ոտքերի հրումով հենում Աղջիկներ կախ պառկած ցածր ձողին, նստել աջ ձախ ազդրին և վարցատկ(1ժամ)	
	4.տղաներ հենացատկ երկարությամբ տեղադրած նմուցի վրայով Աղջիկներ ցատկ անկյունով մեկ ոտքի հրումով և թեք թափավազքով(1ժամ)	
	5.տղաներ գլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ գլխի վրա ձեռքերի օգնությամբ Աղջիկներ գլուխկոնծի հետ(1ժամ)	

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Մ.Թադևոսյան

30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 9-րդ դասարան

2022-2023 ուստարի I կիսամյակ

Շաբաթական 3-ժամ, ընդամենը 45-1=44 ժամ

45 45

№	ՆՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3.
	1.Ֆիզիկական կուլտուրայի ներգործությունն օրգանիզմի հիմնական համակարգի վրա	
	2. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը	
	3.Հայաստանի Ազգային օլիմպիական կոմիտեի (ԱՕԿ) գործառույթները	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	10.
	1.ցածր մեկնարկով վազք 40մ. (2 ժամ)	
	2. վազք դանդաղ տեմպով 10-12 րոպե աղջիկներ, տղաներ 12-14 րոպե(2 ժամ)	
	3.«քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ.տղաներ 100-110 սմ, աղջիկներ 80-90սմ բարձրությամբ (2 ժամ)	
	4.փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայացնպատակին 12-14մ հռավորությունից, կանգնած և պառկած դիրքից (2 ժամ)	
	5.փոքր գնդակի նետում հռավորության լրիվ թափավազքով(2 ժամ)	
3.	Ֆուտբոլ	15.
	1.տեխնիկայի յուրացված համակցումներ, եռաշարժեր, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ	
	2.հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով տարբեր ուղղություններով	
	3.թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթաթով, ոտնաթաթով, ազդրով	
	4.գնդակի խլում արտանքով մրցակցի ուսի հրումով	
	5.գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով դիպուկության և հեռավորության վրա	
	6.աճապարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով	
	7. դարպասապահի համար տարբեր արագության և ուղղությամբ թռչող գնդակի որսում	
	8.բարձր նետած և հարվածած գնդակի որսում	
	9.խազացողի բացում, գնդակի բաց թողում, կոմբինացիայի խաղարկում	
	10.հարձակողական գործողություններ տարբեր կողմերից փոխելով խաղացողների դասավորությունը(2ժամ)	
	11.հակազդում գնդակով մրցակցի դեմ, գնդակի վարմանը, մրցակցի փոխանցումներին	
	12.դիրքի ճիշտ ընտրություն, փոխօգնություն խաղընկերոջը (2ժամ)	
	13. երկկողմանի խաղ 4x4 , 5x5, 6x6, 7x7 դեմ	
4.	Բասկետբոլ	11.
	1.Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր, դարձումներ, կանգառներ, արագացումներ	
	2.գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժան արագության և ուղղության փոփոխության	
	3.գնդակի վարում խաբուսիկ շարժումներով(2ժամ)	
	4. գնդակի վարում և դիմադրող պաշտպանի շրջանցում	
	5.գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով, խաղընկերոջ դիմադրությամբ	
	6.գնդակի խլում և դուրս խփում (2ժամ)	
	7. երկկողմանի խաղ	
5.	Մարմնամարզություն	5.
	1.ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	
	2.տղաներ՝ վերելք դիմով, կախ ծալված, կախ արտակորված Ազգիկներ ցածր ձողին հենած դրությունից ընդունել կախ կքանստած դրություն	
	3. տղաներ՝ կախ կանգնած դրությունից ոտքերի հրումով հենում Աղջիկներ՝ կախ պառկած ցածր ձողին, նստել աջ ձախ ազդրին և վարցատկ	
	4.տղաներ՝ հենացատկ երկարությամբ տեղադրած նժույգի վրայով Աղջիկներ՝ ցատկ անկյունով մեկ ոտքի հրումով և թեք թափավազքով	
	5.տղաներ՝ գլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ գլխի վրա ձեռքերի օգնությամբ Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի հետ	