

Հաստատում եմ
Տնօրեն Մ. Թադևոսյան
30.08.2022թ.



Ֆիզկուլտուրա 10-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ, ընդամենը 45+2=47ժամ
Ուսուցիչ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3.
	1. առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում (2ժամ)	
	2. ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ (1ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8.
	1. վազք 60մ. (2ժամ)	
	2. Տղաներ՝ վաղք 800մ, աղջիկներ՝ 400մ. (2ժամ)	
	3. հեռացատկ կծկված եղանակով (2ժամ)	
	4. կրոսավազք 1500մետր աղջիկներ, 2000 մետր տղաներ (2ժամ)	
3.	Մարզախաղ՝ հանրոլ	14.
	1. գնդակի փոխանցում և ընդունում եռյակներով (2ժամ)	
	2. գնդակի փոխանցում հրապարակից՝ գնդակի ետ ցատկով (2ժամ)	
	3. գնդակի սահուն վարում փոփոխելով՝ շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ (2ժամ)	
	4. գնդակի նետում հենված դրությունից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ (2ժամ)	
	5. դիրքային հարձակում, արագ հարձակում 3:2 դիմաց (2ժամ)	
	6. առաջկալում և շրջափակում (2ժամ)	
	7. հանդերձի երկկողմանի խաղ՝ հիմնական կանոններով (2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7.
	1. շարային վարժություններ (2ժամ)	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (2ժամ)	
	3. ակրոբատիկական վարժություններ, տղ.՝ գլուխկոնծի երկարությամբ, աղ.՝ կանգ թիակների վրա (1ժամ)	
	4. պարային քայլեր ուսույնով, կից քայլերով (1ժամ)	
	5. տղաներ՝ վարժություններ պտտաձողի վրա, կախ դիրքում ծալելով թափահարում Աղջիկներ՝ կախ վերին ձողին թաթերով հենված ստորին ձողին (1ժամ)	
5.	Ֆուտբոլ	14.
	1. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր-կանգառներ-դարձումներ- արագացումներ (2ժամ)	
	2. հարվածներ գլխով՝ ցատկով և թափավազքով (2ժամ)	
	3. գնդակի կասեցում ազդրով, կրծքով, գլխով (2ժամ)	
	4. գնդակի խլում մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրելով, արտանքով (2ժամ)	
	5. դիրքարին հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը (2ժամ)	
	6. գնդակի վարում, կասեցում և հարվածի տարրերով՝ համակցումներ (2ժամ)	
	7. հարձակում խաղային առաջադրանքով 2:1 (2ժամ)	
6.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	1.
	1. մկանային ուժ (1ժամ)	

30.08.2022թ.

Ֆիզկուլտուրա 10-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ, ընդամենը 45+2=47ժամ

[illegible]

Հաստատում եմ

Տնօրեն

Մ. Թադևոսյան

30.08.2022թ.

Ֆիզիկոստորա 10-րդ դասարան
2022-2023 ուստարի I կիսամյակ
Շաբաթական 3 ժամ, ընդամենը 45 ժամ +2.

№	ՆՅՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3.
	1.առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում (2ժամ)	
	2.ինքնավերահսկողության կանխանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	8.
	1.վազք 60մ. (2ժամ)	
	2.Տղաներ՝ վաղք 800մ, աղջիկներ՝ 400մ. (2ժամ)	
	3.հեռացատկ կծկված եղանակով (2ժամ)	
	4.կրոսավազք 1500մետր աղջիկներ, 2000 մետր տղաներ (2ժամ)	
3.	Մարզախաղ՝ հանրոլ	12.
	1.գնդակի փոխանցում և ընդունում եղյակներով	
	2.գնդակի փոխանցում հրապարակից՝ գնդակի ետ ցատկով(2ժամ)	
	3. գնդակի սահուն վարում փոփոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ (2ժամ)	
	4.գնդակի նետում հենված դրությունից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ(2ժամ)	
	5. դիրքային հարձակում, արագ հարձակում 3:2 դիմաց(2ժամ)	
	6. առաջկալում և շրջափակում	
	7.հանդըղի երկկողմանի խաղ՝ հիմնական կանոններով (2ժամ)	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	7.
	1.շարային վարժություններ(2ժամ)	
	2.ընդանուր զարգացնող վարժություններ(2ժամ)	
	3.ակրոբատիկական վարժություններ,տղ.՝ գլուխկոնծի երկարությամբ,աղ.՝ կանգ թիակների վրա	
	4. պարային քայլեր ուսուցումով, կից քայլերով	
	5.տղաներ՝ վարժություններ պտտաձողի վրա, կախ դիրքում ծալելով թափահարում Աղջիկներ՝ կախ վերին ձողին թաթերով հենված ստորին ձողին	
5.	Ֆուտբոլ	14.
	1.ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր-կանգառներ-դարձումներ- արագացումներ (2ժամ)	
	2.հարվածներ գլխով՝ ցատկով և թափավազքով(2ժամ)	
	3.գնդակի կասեցում ազդրով ,կրծքով, գլխով(2ժամ)	
	4.գնդակի խլում մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի՝ հրելով,արտանքով (2ժամ)	
	5.դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը(2ժամ)	
	6. գնդակի վարում,կասեցում և հարվածի տարրերով՝ համակցումներ(2ժամ)	
	7.հարձակում խաղային առաջադրանքով 2:1(2ժամ)	
6.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	1.
	1.մկանային ուժ	