



Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Մ. Թադևոսյան

03.01.2023թ.

Ֆիզկուլտուրա VIII- դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ՝ ընդամենը 57 ժամ-4=53ժամ

Ուսուցիչ՝ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտությունը	2
	1.առողջությունը որպես կյանքի արժեք 1ժամ	
	2.առողջության գործոնները 1ժամ	
2.	Առողջ սնուցում	2
	1. Սննդի նշանակությունը առողջության համար,ռացիոնալ սննդակարգ 1ժամ	
	2.էներգիայի հավասարակշռությունը և ոչ ճիշտ սնվելու հետևանքները 1ժամ	
3.	Վնասակար սովորություններ	5
	1.Դիքորոշում 1ժամ	
	2. կարողանալ «ՈՉ» ասել 1ժամ	
	3.թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա 1ժամ	
	4.թմրամիջոցներից առաջացած կախվածությունը 1ժամ	
	5.այլ վտանգավոր կախվածություններ 1ժամ	
4.	Մեռական հասունացում,վերարտադրողական առողջություն	5
	1.սեռային դերը 1ժամ	
	2.հասունացում 1ժամ	
	3.հիգիենա հասունացման շրջանում 1ժամ	
	4.դժվար տարիք 1ժամ	
	5. ինչ է սերը 1ժամ	
5.	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	1.բեռնվածության բնութագրումը (բաղադրիչները) և ինքնահսկման ձևերը 1ժամ	
	2.արդարացի խաղ,սկզբունքները և կանոնները 2ժամ	
6.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ սեղանի թենիս	8
	1.խաղի կանոնները 2ժամ	
	2.ճիշտ նախահարված 2ժամ	
	3.խաղի հաջորդականությունը 2ժամ	
	4.խաղի ընդունում 2ժամ	
7.	Մարմնամարզական վարժություններ	5
	1.շարժման ընթացքում՝ «աջ դարձ» «ձախ դարձ» հրամանների կատարում 2ժամ	
	2. կեցվածքի ձևավորման վարժություններ 1ժամ	
	3.զլուխկոնծի առաջ և հետ 1ժամ	

	4.ուսայուններ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով	1ժամ	
8.	Բասկետբոլ		6
	1.գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի ակտիվ դիմադրության	1ժամ	
	2.գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով ցատկով	1ժամ	
	3.տուգանային նետում	1ժամ	
	4.հարձակում արագ ճեղքման միջոցով 32 տարբերակով	1ժամ	
	5.դիրքային հարձակում մեկ օղակի վրա 2/2,3/3,4/4 տարբերակների կիրառմամբ 1ժ		
	6.երկկողմանի խաղ	1ժամ	
9.	Ֆուտբոլ		10
	1.տեխնիկայի յուրացված տարրերի կիրառում՝ կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ	2ժամ	
	2.տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ գնդակի վարում-հարվածներ,գնդակի կասեցում-հարվածներ դարպասին	1ժամ	
	3.անկյունայինի խաղարկում	1ժամ	
	4.հարձակում խաղային 3/1,3/3, տարբերակներ կիրառմամբ	1ժամ	
	5.գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից ետևից և թափավազքով	1ժամ	
	6.աճապարարություն աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով,ազդրով ,իրանով,գլխով	2ժամ	
	7.դիրքի ճիշտ ընտրություն,փոխօգնություն խաղընկերոջը,հակազդում մրցակցի հարձակողական գործողություններին և կոմբինացիաներին	1ժամ	
	8.խաղ 5×5,8×8, դեմ	1ժամ	
10.	Աթլետիկական վարժություններ		7
	1.արագացումով վազք 40մ.	2ժամ	
	2.60մ.վազք արդյունքի համար	2ժամ	
	3.հեռացատկ արդյունքների համար	2ժամ	
	4.փոքր գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով	1ժամ	