



Հաստատում եմ

Տնօրեն

Մ. Թադևոսյան

03.01.2023թ.

Ֆիզկուլտուրա X-դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ՝ ընդամենը 57 ժամ-1 ժամ=56 ժամ

Ուսուցչ՝ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	Ժ/Ք
1	Առողջություն և ապահովություն	4
	1. պատասխանատու վարքագիծ 1 ժամ	
	2. վտանգներ. վնասակար սովորություններ 1 ժամ	
	3. վտանգներ. թմրամոլությունը և վարակները. Հեպատիտ 1 ժամ	
	4. ինչպես հաղթահարել վնասակար սովորությունները 1 ժամ	
2	Վերարտադրողական առողջություն	3
	1. անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները 1 ժամ	
	2. սեռավարակներ 1 ժամ	
	3. անցանկալի հղիություն, հղիության արհեստական ընդհատում, հետեվանքները 1 ժամ	
3	Ներդաշնակ հասարակություն	7
	1. սեռային (գենդերային) դերեր 1 ժամ	
	2. սեռային (գենդերային) կարծրատիպեր 1 ժամ	
	3. սեռային խտրականություն 1 ժամ	
	4. ի՞նչ է սեռական ոտնձգությունը 1 ժամ	
	5. ուժի չարաշահում 1 ժամ	
	6. ներդաշնակ հասարակություն 1 ժամ	
	7. ամփոփում 1 ժամ	
4	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1. կանանց մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին 1 ժամ	
	2. դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները 2 ժամ	
5	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ սեղանի թոնիս	6
	1. խաղի տեխնիկա 2 ժամ	
	2. հարվածների տեսակները 2 ժամ	
	3. գնդակի պտտեցված շարժում 2 ժամ	
6	Մարմնամարզական վարժություններ	8
	1. շարային վարժություններ 2 ժամ	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 2 ժամ	
	3. կեցվածքի ձևավորման վարժություններ 2 ժամ	
	4. տղաները կախից վերելք շրջահենումով, դանդաղ իջնել կախ դիրքի, ետ թափին վայր-ցատկ. աղջիկներ՝ հենում պառկած ազդրերին դրությունից	

	ձեռքերը ուժով ծալել և տարածել	1 ժամ	
	5.տղաները՝ կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ Աղջիկները՝ կամուրջ վարժակցի օգնությամբ	1 ժամ	
7	Ֆուտբոլ		13
	1.վազք խաչաձև և կից քայլերով	1 ժամ	
	2.հարվածներ գլորվող կոշիկով գնդակին տնայնամբով	1 ժամ	
	3.գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի դրսի մասով	2 ժամ	
	4.ուղղության, արագության փոփոխումով, խաբբերով, խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ	2 ժամ	
	5.հարձակում խաղային առաջադրանքով 3/1, 3/3	2 ժամ	
	6.խմբային պաշտպանության տակտիկական առաջադրանքներ	2 ժամ	
	7.երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի հիմնական կանոններով	3 ժամ	
8	Աթլետիկական վարժություններ		9
	1.փոխանցավազք 4x60մ.	2 ժամ	
	2.բարձրացատկ քայլանցում եղանակով	2 ժամ	
	3.հավասարաչափ վազք 10-15րոպե	3 ժամ	
	4.լցրած գնդակի նետում	2 ժամ	
9	Շարժողական ընդունակությունների մձակում		3
	1.անրագաշարժություն	1 ժամ	
	2.դիմացկունություն	1 ժամ	
	3.ճարպկություն	1 ժամ	