

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Մ.Թադևոսյան

03.01.2023թ.

Ֆիզկուլտուրա VI-դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

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

Ուսուցիչ՝ Մ.Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ԺԶ
1.	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	1. սպորտային էթիկա 1 ժամ	
	2. ֆիզիկական զարգացման կայատրաստվածության ինքնահսկում 2 ժամ	
2.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն	3
	1. գույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի, մկանների, իրանի համար 1 ժամ	
	2. վարժություններ՝ ձեռքերի ոտքերի և մկանների համար 2 ժամ	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	9
	1. շարային վարժություններ 2 ժամ	
	2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 2 ժամ	
	3. տղաներ՝ ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից բերցատկ դարձնում, Աղջիկներ՝ թափահարումներ ծավելելով 2 ժամ	
	4. պարանամազցում մինչև 3 մ. (աղջիկներ) և 3,5 (տղաներ)՝ ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ 1 ժամ	
	5. կանգնած դրությունից «կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ 1 ժամ	
	6. ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ 1 ժամ	
4.	Հանքով	11
	1. գնդակի հանում և խլում խաղընկերոջից 3 ժամ	
	2. գնդակի նետում դարպասի նշանադրված ուղղությունը 2 ժամ	
	3. դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը 3 ժամ	
	4. հեշտացված խաղ՝ հանքովի պարզեցված կանոններով 3 ժամ	
5.	Ֆուտբոլ	16
	1. տեղաշարժեր՝ գնդակը հսկողության տակ պահելով 3 ժամ	
	2. հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության 2 ժամ	
	3. հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա 3 ժամ	
	4. գնդակի վառում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով 3 ժամ	
	5. փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկյանակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով 2 ժամ	
	6. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար 3 ժամ	
6.	Աթլետիկական վարժություններ	10

	1.էստաֆետ հաղիպակաց 10-12րոպե	2ժամ	
	2.վազք՝ 50մ.՝ արդյունքի գրանցում	3ժամ	
	3.վազք փոփոխական տեմպով 10-12րոպե	3ժամ	
	4. փոքր գնդակի նետում հեռավորության՝ կամավոր թափավազքով	2ժամ	
7.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում		1
	1.մկանային ուժ	1ժամ	