

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝ Մ.Թադևոսյան

03.01.2023թ.,

Ֆիզկուլտուրա VII- դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

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

Ուսուցիչ՝ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲԵՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1.	Գիտեկիքի հիմունքներ	3
	1.օլիմպիական գաղափարները և մարդու առաջ ապրելակերպը 2ժամ	
	2.արդարացի խաղը և սկզբունքները 1ժամ	
2.	Ընտրովի ուսումնական նյութ ուժային պատրաստություն	4
	1.ռետինե լարանով վարժություններ ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների համար 2ժամ	
	2.կցագնդերով վարժություններ ձեռքի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների համար 2ժամ	
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	9
	1.շարային վարժություններ 2ժամ	
	2.ընդհանուր դարձացնող վարժություններ 1ժամ	
	3.տղաներ տեղաշարժել կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբոնոմներով, թույլ թափահարումով, ետ թափով վարձատկ Աղջիկներ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով՝ ընդունելով ցածր ձողի հենում դրությունը 1ժամ	
	4. պարանի մագլցում.տղաներ՝ «երկու հնարով», աղջիկներ՝ «երեք հնարով» 1ժամ	
	5.ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ 1ժամ	
	6.ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում 1ժամ	
	7.ոտքերը զատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ 1 ժամ	
	8.ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և հետ խոնարհմամբ 1ժամ	
4.	Բասկետբոլ	14
	1.գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով 3ժամ	
	2.գնդակի նետում օդակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ 3ժամ	
	3.հարձակում արագ ճեղքման 2/0 տարբերակով 3ժամ	
	4.անհատական և թիմային պաշտպանություն 3ժամ	
	5.պաշտպանության մարտավարություն. Գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում 2ժ.	
5.	Ֆուտբոլ	16
	1.հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով տարբեր ուղղություններով 1ժամ	
	2.հարված գնդակին ճակատով դիպուկության և հեռավորության 2ժամ	
	3.գնդակի վարում տեխնիկայի յուրացված տարրերով, արագացումներով և	

	արգելքների շրջանցումներով	2ժամ	
	4. խաբբ ընկերոջը պասիվ և ակտիվ դիմադրությամբ	3ժամ	
	5. գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից, թափավազքով դիպուկության և հեռավորության վրա	2ժամ	
	6. կոմբինացիաներ ստանդարտ դրությունից	2ժամ	
	7. դիրքի ընտրություն հարվածների ժամանակ	2ժամ	
	8. դարպասի տուգանային և ազատ հարվածների ժամանակ և ազատ հարվածների ժամանակ ՊԱՏ-Ի կառուցում	2ժամ	
6.	Աթլետիկական վարժություններ		10
	1. արագացված վազք 60մ.	2ժամ	
	2. վազք 1000մ.	2ժամ	
	3. բարձրացատկ 3-5 քայլք թափավազքով	2ժամ	
	4. «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ. Տղաներ՝ 60-90սմ. Աղջիկներ՝ 60-70սմ բարձրությամբ	2ժամ	
	5. լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ	2ժամ	