

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Մ.Թադևոսյան

03.01.2023թ.



Ֆիզկուլտուրա IX-դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ՝ ընդամենը 57 ժամ-3=54 ժամ

Ուսուցիչ՝ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ԺԲ
1	Առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումներ	1
	1.առողջության գրավականը 1 ժամ	
2	Սթրեսի կառավարում	2
	1.ի՞նչ է սթրեսը, սթրեսի դրսևորում 1 ժամ	
	2.հաղթահարման ուղիները 1 ժամ	
3	Վերարտադրողական առողջություն	5
	1.ծնող լինելը որպես կյանքի արժեք 1 ժամ	
	2.ապագա ծնողներ 1 ժամ	
	3.սեռավարականներ 1 ժամ	
	4.անխոհեմ սեռական վարքագիծի հնարավոր հետևանքները 1 ժամ	
	5.ինչ է սեռական ոտնձգությունը 1 ժամ	
4	ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, ազդեցությունն օրգանիզմի վրա, կանխարգելում	6
	1.ի՞նչ է ՄԻԱՎ-Ը, ինչ է ՁԻԱՀ-Ը 1 ժամ	
	2.ՄԻԱՎ-Ի փոխանցման ուղիները 1 ժամ	
	3.ՄԻԱՎ-Ի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա 1 ժամ	
	4.ՄԻԱՎ-Ի վերաբերյալ հետազոտություն և խորհրդատվություն 1 ժամ	
	5.ՄԻԱՎ վարակի կանխարգելում 1 ժամ	
	6.ՄԻԱՎ/ ՁԻԱՀ-Ը և մարդու իրավունքները 1 ժամ	
5	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	1.արդարացի խաղի կանոնները 1 ժամ	
	2.ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնահսկման մեթոդները 2 ժամ	
6	Մեղանի թենիս	9
	1.ճիշտ նախահարված 2 ժամ	
	2.ճիշտ վերադարձում 2 ժամ	
	3.խաղի հաջորդականություն 2 ժամ	
	4.խաղափուլ 3 ժամ	
6	Ֆուտբոլ	12
	1.դիպուկության և հեռահար հարվածներ յուրացված տեխնիկայի տարրերով 1 ժամ	
	2.թռչող գնդակի կասեցում ազդրով, կրծքով, տեղում և շարժման մեջ 2 ժամ	
	3.գնդակի վարում արգելքների շրջանցումներով 1 ժամ	
	4.գնդակի նետում թափավազքով դիպուկության և հեռավորության վրա 1 ժամ	

	5.բարձր նետած և հարվածած գնդակի շեղում մեկ ձեռքով և բռունցքներով	1ժամ	
	6.բարձր հարվածած գնդակի որսում և գնդակի նետում մեկ ձեռքով	1ժամ	
	7.հարմար դիրքի ընտրություն, գրոհ մրցակցի դարպասին	1ժամ	
	8.գրոհի եզրափակում,կոմբինացիաներ ստանդարտ դրություններից, հակազդում մրցակցի կոմբինացիաներին	1ժամ	
	9.դարպասի տուգանային և ազատ հարվածների ժամանակ պատի կառուցում	1ժամ	
	10.դիրքի ընտրություն անկյունային հարվածների ժամանակ	1ժամ	
	11.երկողմանի խաղ 8×8, 9×9 դեմ	1ժամ	
7	Մարմնամարզական վարժություններ		6
	1.ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով	1ժամ	
	2.կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	2ժամ	
	3.տղաներ կախ դրությունից ձգումներ	1ժամ	
	4.տղաներ՝ հենացատկ 115-120սմ.բարձրությամբ ,երկարությամբ տեղակայված նժույգի վրա «ոտքերը գատած»	1ժամ	
	5.տղաներ կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ	1ժամ	
8	Աթլետիկական վարժություններ		10
	1.արագացված վազք 80մ	2ժամ	
	2.վազք 60մ. արդյունքի համար	2ժամ	
	3.վազք 1000մ. արդյունքի համար	2ժամ	
	4.հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով արդյունքի համար	2ժամ	
	5.նոնակի նետում պառկած դիրքից նպատակին 10-20մ. հեռավորությունից	2ժամ	