



ՀՀ ԿՈՏԱՅՔԻ ՄԱՐԶԻ Ս.ՆԱԶԱՐՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՄԻԶՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑԻ

«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ 2022-2023 ՈՒՍՏԱՐՎԱ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

IX դասարան

Երեմյան Մյասնիկ

Ֆիզկուլտուրա Թեմատիկ պլանավորում

IX դասարան  
2022 – 2023 ուս.տարի  
II կիսամյակ

	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Հեռացատկ	1
2	Բարձրացատկ ուղիղ և թեք թափավորված	1
3	Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով	1
4	Բարձրացատկ ֆուտբոլի ֆլուպ եղանակով	1
	Ընդամենը	4
	3:4 Նետումներ (3ժ)	
	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Լցված գնդակի նետում	1
2	փոքր գնդակի նետում 12-14մ	0,5
3	փոքր գնդակի նետում, նետում լրիվ թափավազքով	0,5
4	Նոնակի նետում պատկած դիրքից	0,5
	Նոնակի նետում կանգնած դիրքից	0,5
5	փոքր գնդակի նետում 10-20 մ	0,5
6	փոքր գնդակի նետում պատկած դրությունից	0,5
	Ընդամենը	4
	Ընդամենը թեմա 3	26
	<u>Թեմա 4: Մարզախաղեր (26 ժ)</u>	
	4:1 Բասկետբոլ (8ժ)	
	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքով, քայլով և վազքով	1
2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով, կրծքից քայլով և փոփոխումով	1
3	Գնդակի նետում օղակի մեջ վարումից հետո	1
4	Գնդակի փոխանցում ուսի վրայից, նետում շարժման մեջ խլում, տուգանային նետում	1
5	Գնդակի փոխանցում տեղում և հանդիպակաց շարժման մեջ	1

6	Օղակից հետո թռչող գնդակի ընդունում, փոխանցում գլխի վրայից	1
7	Խաղ պաշտպանությունում, դիրքային հարձակում	1
8	Խաղացողների փոխգործողությունները հարձակման և պաշտպանության ժամանակ	1
	Ընդամենը	8
	4:2 Վոլեյբոլ (8ժ+1)	
	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Կեցվածքով տեղաշարժեր	1
2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	2
3	Սկզբնահարված ուղիղ և հարձակողական հարված	2
4	Հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների տակտիկա	2
5	Խաղի տիրապետում	2
	Ընդամենը	9
	4:3 Հանդբոլ (4 ժ)	
	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Կեցվածքով տեղաշարժեր	1
2	Գնդակի ընդունում, փոխանցում, վարում	1
3	Գնդակի նետում դարպասին	1
4	Դարպասապահի խաղ, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա	0,5
5	Խաղի տիրապետում	0,5
	Ընդամենը	4
	4:4 Ֆուտբոլ (5ժ)	
	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Կեցվածքով տեղաշարժեր	0,5
2	Հարվածներ գնդակին	0,5
3	Գնդակի կասեցում	0,5
4	Գնդակի վարում, խլում	0,5
5	Հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների տակտիկա	1
6	Դարպասապահի խաղ, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա	1
7	Խաղի տիրապետում, դարպասապահի խաղ	1
	Ընդամենը	5
	Թեմա 5: Ընտրովի ուսումնական նյութ (20 ժ)	
	5:1 Սեղանի թենիս (10ժ)	
	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Ծանոթություն: Սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործությունը աշակերտի օրգանիզմի վրա	1
2	Կտրված, պտտված, պատնեշ, հարված աջից, ձախից	1
3	Տեղաշարժեր սեղանի մոտ, 1,2 քայլանի, կից քայլանի աջ, ձախ շարժումներ	1
4	Տեղաշարժեր ցատկով	1
5	Աջից հակահարվածներ միջին տեմպով	1
6	Ստուգողական վարժություններ	1

7	Ուսումնական խաղ	1
8	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ռեակցիայի արագություն	1
9	Դաստիարակել կամք, կազմակերպվածություն, կարգապահություն	1
10	Ուսումնական խաղ 3-5 խաղափուլ	1
	Ընդամենը	10
	5:2 Տուրիստական պատրաստվածություն (10ժ)	
	Թեմայի անվանումը	ժ/ք
1	Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջապահական կրթ, դաստ, նշանակ մասին	1
2	Տուրիստի անհատական հանդերձանք, կոշիկներ և հագուստ	1
3	Ուսապարկի անհրաժեշտ պարագաները, դասավորությունը	1
4	Տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի կողմնորոշվելը	1
5	Մարն ի վեր բարձրանալու և իջնելու տեխնիկայի ուսումնասիրումը	2
6	Ձևավորել բարձունքները հաղթահարելու կարողություն	1
7	Տուժածին առաջին օգնություն ցույց տալու կարողություն	1
8	Բնության գրկում վրանի կանգնեցում	1
9	Հավասարակշռություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, կամք, համագործակցություն ձեռք բերել ուսուցչի օգ.մբ	1
10	Ընդամենը	10
	Ընդամենը ժամերի քանակը	102