

Խ.Դաշտենցի անվան թիվ 114



Ավագ դպրոց

Հաստատում եմ \_\_\_\_\_

Տնօրեն՝ Ռուզաննա Կոստանյան

01.09.2023թ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարվա

1-ին և 2-րդ կիսամյակների համար

Ուսուցիչ/ուհի՝ Պրոգրես Զինուկյան

Առարկա՝ Ֆիզիկական պրա

Դասարան՝ 10, 11, 12

Քննարկված է մասնախմբի նիստում

Մ/մ նախագահ՝ ՄԱ Աննա Հարությունյան

Տնօրենի՝ ուսումնական զծով տեղակալներ ՄԱ Արմինե Կուպայան

Թամարա Օհանյան

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

10-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

1-րդ կիսամյակ 2023-2024թթ, /3 ժամ շաբաթական/

ուսուցչուհի՝ Գ. Սիմոնյան

N	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1	Գիտելիքների հիմունքներ Օլիմպիական խաղերի պատմություն	1
2	Շարափոխումներ	1
3	Դարձումներ աջ և ձախ	1
<b>Թեթև արվեստիկա</b>		
4	Վազք 60 րոպե	1
5	Կրուսավազք՝ 12ր	1
6	Վազք 6ր.,/ գրանցել արդյունքը/	1
7	Բարձրացատկ 'քայլանցում' եղանակով	1
8	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության վրա	1
9	Նռնակի նետում հեռավոր տեղից և թափավազքով	1
10	Լցրած գնդակի հրում տեղից, ուսուցչուհու	1
<b>Ֆուտբոլ</b>		
11	Հարվածներ գնդակին	1
12	Գնդակի կասեցում	1
13	Գնդակի վարում	1
14	Գնդակի խլում	1
15	Հարված գնդակին 16.5 մ հեռավ. ցանկացած հնարքով դարպասի 1/3 մասին	1
16	Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ	1
17	Հարձակում խաղային առաջադրանքներով	1
18	Անհատական հարձակողական գործողություններ	1
19	Խմբային և թիմային պաշտպանողական գործողություններ	1
20	Անհատական պաշտպանողական և տակտիկական գործողություններ	1

21	Անպարարություն գնդակով	1
22	Երկկողմանի խաղ ֆու սբոլ ի կանոններով	1
	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	
23	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում	1
24	Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը	1
	<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>	
25	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	1
26	Ճարային վարժություններ	1
27	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	1
28	Ակրորատիկական վարժություններ	1
29	Կախեր և հենումներ	1
30	Վարժություններ զույգերով	1
	<b>Վոլեյբոլ</b>	
31	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
32	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված	1
33	Հարձակողական տակտիկա	1
34	Պաշտպանական տակտիկա	1
35	Երկկողմանի խաղ հիմնական կանոններով	1
36	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	
37	Ցածր մեկնարկով վազք	1
38	Փոխանցավազք	1
39	Վազք՝ աղջ. 400մ, տղ.՝ 800մ	1
40	Էստաֆետային վազք 4*60մ.	1
41	հավասարաչափ վազք	1
42	ուժային վարժություններ կցագնդերով	1
43	Ճկունության վարժություն մարզափայտերի միջոցով	1
44	վարժություններ մարզասարգերի օգնությամբ	1
45	Լցրած գնդակի հրում տեղից, ուսյունով	1

2-րդ կիսամյակ 2023-2024թթ

N	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1	Գիտելիքների հիմունքներ Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:	1
2	Շարափոխումներ	1
3	Դարձումներ աջ և ձախ	1
<b>Թեթև աթլետիկա</b>		
4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք	1
5	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	1
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	1
7	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	1
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	1
9	Նռնակի նետում հեռավոր տեղից և թափավազքով	1
10	Լցրած գնդակի հրում տեղից, ուստյունով	1
<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>		
11	Շարային քայլեր, շարափոխումներ:	1
12	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	1
13	Ակրոբատիկական վարժություններ	1
14	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	1
<b>Մարզախաղեր- Բասկետբոլ</b>		
15	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	1
16	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	1
17	Խաղի տակտիկա:	1
18	Խաղի տիրապետում:	1
19	Անհատական պաշտպանողական և տակտիկական գործողություններ	1
20	Երկրորդմանի խաղ	1

21	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	
22	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում	1
23	Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը	1
	<b>Հանդբոլ</b>	
24	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	1
25	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:	1
26	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:	1
27	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:	1
28	Երկկողմանի խաղ	1
29	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Վոլեյբոլ</b>	
30	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	1
31	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված	1
32	Հարձակողական տակտիկա	1
33	Պաշտպանական տակտիկա	1
34	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:	1
35	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	
36	Ցածր մեկնարկով վազք	1
37	Փոխանցավազք	1
38	Վազք՝ աղջ. 400մ, տղ.՝ 800մ	1
39	Էստաֆետային վազք 4*60մ.	1
40	հավասարաչափ վազք	1
41	ուժային վարժություններ կցագնդերով	1
42	Ճկունության վարժություն մարզափայտերի միջոցով	1
44	վարժություններ մարզասարգերի օգնությամբ	1
45	Լցրած գնդակի հրում տեղից, ուսյունով	1

	<b>Ֆուտբոլ</b>	
46	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	1
47	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:	1
48	Խարբեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:	1
49	<b>Գնդակի խլում`</b> շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:	1
50	<b>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը`</b> գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:	1
51	<b>Աճպարարություն գնդակով:</b> Աճպարա-րություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:	1
52	<b>Դարպասապահի խաղ:</b> Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում	1
53	<b>Հարձակողական տակտիկա:</b> Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը	1
54	<b>Խմբակային գործողություններ:</b>	1
55	<b>Պաշտպանական տակտիկա.</b> Անհատական գործողություններ:	1
56	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:	1
57	<b>Խաղային կարողություն:</b> Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով:	1

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**

ուսուցչուհի՝ Գ.Սիմոնյան

N	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>		
1	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում	1
2	Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը	1
3	Մարմնամարզական վարժություններ	1
4	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	1
5	Շարային վարժություններ	1
6	Դարձումներ աջ և ձախ	1
7	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	1
8	Ուժին և ճարպկությանը նպաստող վարժություններ	1
9	Ակրորատիկական վարժություններ	1
10	Կախեր և հենումներ	1
<b>Մարզախաղ՝ վոլեյբոլ</b>		
11	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
12	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված	1
13	Հարձակողական տակտիկա	1
14	Պաշտպանական տակտիկա	
15	Երկկողմանի խաղ հիմնական կանոններով	1
16	Երկկողմանի խաղ	1
<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>		1
17	Ցածր մեկնարկով վազք	1
18	Փոխանցումավազք	1
19	Վազք՝ աղջ. 400մ, տղ.՝ 800մ	1
20	Կրուսավազք՝ 12ր	1
21	Վազք 6ր./ գրանցել արդյունքը/	1

22	Բարձրացատկ 'քայլանցում' եղանակով	
23	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության վրա	1
24	Նռնակի նետում հեռավոր տեղից և թափավազքով	1
25	Լցրած գնդակի հրում տեղից, ուստյունով	1
<b>Փուտրով</b>		
26	Հարվածներ գնդակին	1
27	Գնդակի կասեցում	1
28	Գնդակի վարում	1
29	Գնդակի խլում	1
30	Հարված գնդակին 16.5 մ հեռավ. ցանկացած հնարքով դարպասի 1/3 մասին	1
31	Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ	1
32	Հարձակում խաղային առաջադրանքներով	1
33	Անհատական հարձակողական գործողություններ	1
34	Անպարարություն գնդակով	1
35	Երկկողմանի խաղ	1
36	Երկկողմանի խաղ	1
<b>Մարզախաղ բասկետբոլ</b>		
37	Կեցվածքով տեղաշարժեր	1
38	Գնդակի վարում , նետում	1
39	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
40	Խաղի տակտիկա	1
41	Խաղի տիրապետում	1
42	Երկկողմանի խաղ	1
43	Կախեր և հենումներ	1
44	Հենում պատկած դրությունից	1
45	Զույգերով վարժություններ	1



11-րդ 2-րդ կիսամյակ 2023-2024թթ

N	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>		
1	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:	1
2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնքիսկման ձևերը	1
<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>		
3	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 5*100 մ արագ վազք, 8*30մ ցածր մեկնարկից վազք:	1
4	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	1
5	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	1
6	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	1
7	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	1
8	Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով	1
9	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նոնակի:	1
<b>Մարզախաղ՝ վոլեյբոլ</b>		
10	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
11	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված	1
12	Հարձակողական տակտիկա	1
13	Պաշտպանական տակտիկա	
14	Երկկողմանի խաղ հիմնական կանոններով	1
15	Երկկողմանի խաղ	1
<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>		
16	Շարային քայլեր, շարափոխումներ:	1
17	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	1
18	Ակրոբատիկական վարժություններ:	1

19	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունները	1
20	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ:	1
21	Կախեր և հենումներ	
	<b>Ֆուտբոլ</b>	
22	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	1
23	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:	1
24	Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:	1
25	<b>Գնդակի խլում՝</b> շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից:	1
27	<b>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝</b> գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:	1
28	<b>Աճպարարություն գնդակով:</b> Աճպարա-րություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:	1
29	<b>Դարպասապահի խաղ:</b>	1
30	Հարված գնդակին 16.5 մ հեռավ. ցանկացած հնարքով դարպասի 1/3 մասին	1
31	Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ	1
32	Հարձակում խաղային առաջադրանքներով	1
33	Անհատական հարձակողական գործողություններ	1
34	<b>Հարձակողական տակտիկա</b>	1
35	Երկկողմանի խաղ	1
36	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Մարզախաղ բասկետբոլ</b>	
37	Կեցվածքով տեղաշարժեր	1
38	Գնդակի վարում , նետում	1
39	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
40	Խաղի տակտիկա	1
41	Խաղի տիրապետում	1
42	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Վոլեյբոլ</b>	

43	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	1
44	Գնդակի փոխանցում և ընդունում:	1
45	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:	1
46	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:	1
47	Երկկողմանի խաղ	1
48	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Հանդբոլ</b>	
49	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	1
50	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:	1
51	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:	1
52	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:	1
53	Խաղի տիրապետում	1
55	Երկկողմանի խաղ	1
	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	
56	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնփիսկման ձևերը:	1
57	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:	1