

Արմավիրի մարզի «Մերձավանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում էմ

Տնօրեն

Զ.Ստեփանյան



Թեմատիկ պլանավորում

2023-2024 ուստարի

Տարեկան

Առարկան Ֆիզկուլտուրա

Դասարան Մ11

Ժամաքանակ 68 րոպ

Ուսուցիչ Ներսիս Զեմբալայան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝ Ն. Կարսյան Ս.Հարությունյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝ Վ. Սարգսյան Վ.Սարգսյան

ԺԱՄԱՑԱՆՑ
VII դասարան

N	Ծրագրերի բաժինները	Ժամերի քանակ	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	6	3	3
II	Աթլետիկական վարժություններ	13	5	8
III	Մարմնամարզական վարժություններ	9	5	4
IV	Ֆուտբոլ	21	10	11
V	Վոլեյբոլ	7	7	
VI	Բասկետբոլ	12		12
VII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դ/Ը	Դ/Ը	Դ/Ը
Ընդամենը		68	30	38

1-ին կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզկուլտուրայի խնդիրները և պահանջները:
2. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. բարձր մեկնարկից:
3. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
4. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա. Տեղաշարժեր գնդակին տիրապետելու համատեղմամբ:
5. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Ձգումներ՝ տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
6. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
7. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով և գլխով /հարված գնդակին ոտնաթափով, աջ և ձախ ոտքերով, դիպուկության և հեռավորության վրա, ճակատի միջնամասով, ցատկով և տեղից նշանակետին/:
8. Վոլեյբոլ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը /վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով, ցատկեր ցանցի մոտ/, խաղ:
9. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /ոտնաթափի ներսի և դրսի մասով, նրբանով, ազդրով, որովայնով, կրծքով և ծնկով, օդից իջնող գնդակի կասեցում 180° պտտվելուց հետո ոտնաթափի ներսի մասով/:
10. Վոլեյբոլ: Գնդակի ընդունում վերևից և ներքևից, ցանցի վրայից տեղում առաջ շարժվելիս, խաղ:
11. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված ներքևից բաց ափով ցանցից 6 մ. հեռավորությունից, խաղ:
12. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /արագացումներով և արգելքների հաղթահարումով/: Խաբկեր /խաբկ անցումով, անցում արտանքով/:
13. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված վերևից բաց ափով ցանցից 6 մ. հեռավորությունից, խաղ: Հարձակողական հարվածի /նաև խաբուսիկ/, խաղ:

14. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
15. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում /հարվածով մրցակցի դեմից, աջից, ձախից/:
16. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
17. Ֆուտբոլ: Աճպարարություն գնդակով/ոտնաթափով, ազդրով, գլխով/:
18. Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները հենում պարկած, աղջիկները պարկած դրությունից/:
19. Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարվածի փակում երկուսով, խաղ:
20. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 60 մ. բարձր մեկնարկից:
21. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով, դարպասապահի կողմից մեկ ձեռքով/:
22. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, խաղ:
23. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի խաղը /գնդակի որսում, հետ մղում, գնդակի նետում մեկ ձեռքով, տեղից դուրս գալ ընդառաջ գնդակին/:
24. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական գործողություններ՝ մանևրել/: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ – մրցակցի փակում, փոխանցումների հակազդում/:
25. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
26. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-երկու գլուխկոնձի միաձույլ:
27. Գ/ա, Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:

28. Գ/ա, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
29. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացման գործում:
30. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:

2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Օլիմպիական գաղափարներ և առողջ ապրելակերպ:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Նիկոտինի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարությունը:
3. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա. Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:
4. Գիտելիքի հիմունքներ: Արդարացի խաղի սկզբունքները:
5. Մարմնամարզություն: Վարժություններ զուգափայտին կախ և հենում դրությամբ:
6. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով /հարված ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքերով դիպուկության և հեռավորության վրա/: Հարված գնդակին գլխով /ճակատի միջնամասով ցատկով, առանձ ցատկի դիպուկություն և հեռավորություն/:
7. Բասկետբոլ: Խաղի և վարքի կանոնները, կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:
8. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, նրբանով, ազդրով, կրծքով տղաները, ծնկով/: Գնդակի կասեցում /օդից իջնող գնդակի կասեցում 180° պտտվելուց հետո ոտնաթմբի ներսի մասով/:
9. Բասկետբոլ: Տեղաշարժեր դաշտում /արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ/:
10. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ժամանակ զույգերով և եռյակներով:
11. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ /դարձումներ տեղում և ընթացքում, շարափոխումներ/:
12. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /տեխնիկայի հասանելի ձևերով, արագացումներով, արգելքների հաղթահարումով/:
13. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով: Տեղաշարժեր

հենում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:

14. Ֆուտբոլ: Աճպարարություն գնդակով/ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով/:
15. Բասկետբոլ: Գնդակի նետումներ օղակին մեկ և երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:
16. Գ/ա, Աթլետիկա: Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով 60 սմ աղջիկները և 80 սմ տղաները թափավազքով:
17. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 10-12 մ. հեռ/:
18. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում հարվածով դմից, աջից և ձախից առանձ խախտման:
19. Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ:
20. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:
21. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից, տուգանային և անկյունային հարվածներից/:
22. Գ/ա, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքնից և վերնից առաջ/1.5 – 2 կգ/:
23. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական գործողություններ- մրցակցի փակումից ազատվելը և քանակական առավելության ստեղծումը/: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ- մրցակցի «փակում», փոխանցումների հակազդում, դարպասին կատարվող հարվածների հակազդում/:
24. Գ/ա, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
25. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում:

26. Բասկետբոլ: Գնդակի նետումներ օղակին:

27. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /խմբակային գործողություններ- դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին/:
28. Բասկետբոլ: Դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով, հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:
29. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /խմբակային գործողություններ- համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ և արդյունավետ կազմակերպում/:
30. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ:
31. Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա, գնդակի խլում և դուրս մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:
32. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
33. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները կախ, աղջիկները հենում դրությունից/:
34. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
35. Գ/ա, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
36. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից:
37. Աթլետիկա: Փոխանցումավազք:
38. Գ/ա, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ: