

Հաստատում եմ
Տնօրեն՝

Ք. Գալստյան

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ՀՀ Արմավիրի մարզ

<<Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

VI դասարան 2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ուսուցչուհի՝ Թ. Գևորգյան

Տարեկան 102 դասաժամ

Շաբաթական 3 դասաժամ

34 շաբաթ

Քննարկվել է մասնախմբի թիվ 1 նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

Գ.Ավագյան

Ստուգված է

Ռ.Գասպարյան

ԺԱՄԱՑԱՆՑ

VI դասարան

N	Ծրագրերի բաժինները	Ժամերի քանակ	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	6	3	3
II	Աթլետիկական վարժություններ	16	8	8
III	Մարմնամարզական վարժություններ	16	8	8
IV	Ֆուտբոլ	34	15	19
V	Վոլեյբոլ	11	11	
VI	Բասկետբոլ	19		19
VII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դ/Ը	Դ/Ը	Դ/Ը
Ընդամենը		102	45	57

ՏԱՐԵԿԱՆ ՊԼԱՆ ԳՐԱՏԻԿ
VI դասարան, I կիսամյակ

N	Դաս	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Ծրագրերի բաժինները																				
I	Գիտելիքի հիմունքներ	Գ																			
II	Աթլետիկական վարժություններ		Ա	Ա			Ա														
III	Մարմնամարզական վարժություններ					Մ															Մ
IV	Ֆուտբոլ				Ֆ			Ֆ			Ֆ			Ֆ			Ֆ		Ֆ		Ֆ
V	Վոլեյբոլ									Վ	Վ		Վ	Վ		Վ	Վ		Վ		
VI	Շարժողական ընդ. մշակում																				

N	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
I																									Գ	Գ
II					Ա	Ա		Ա					Ա			Ա										
III	Մ		Մ	Մ															Մ	Մ			Մ			
IV		Ֆ			Ֆ			Ֆ		Ֆ			Ֆ			Ֆ		Ֆ			Ֆ			Ֆ		
V											Վ	Վ			Վ							Վ				

VI																															
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1-ին կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզկուլտուրայի խնդիրները և պահանջները:
2. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. բարձր մեկնարկից:
3. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացասկ տեղից:
4. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա. Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:
5. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Չգումներ` տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
6. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
7. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով և գլխով /անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթափի դրսի և ներսի մասով, ճակատի միջնամասով, ցատկով և տեղից նշանակետին/:
8. Վոլեյբոլ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը /կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու հետ, դեմքով ու մեջքով առաջ, արագ պոկումներ տեղից և կանգառներ/, խաղ:
9. Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցումներ վերևից երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելուց հետո:
10. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /ոտնաթափի ներսի մասով, նրբանով, ազդրով, որովայնով, կրծքով և ծնկով/:
11. Վոլեյբոլ: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, ցանցից 2-3 մ. հեռավորության վրա, խաղ:
12. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված ներքևից բաց ափով 6 մ. հեռավորությունից, խաղ:
13. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /ոտնաթափով ուղիղ/:
14. Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին, խաղ:
15. Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարվածի ընդունում, խաղ:
16. Ֆուտբոլ: Խաբկեր /խաբկ անցումով, հարվածով/:
17. Վոլեյբոլ: Համակցումներ/ ընդունում, փոխանցում, հարված/, խաղ:
18. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում /արտանքով և սահանկումով մրցակցի դեմից, աջից, ձախից/:
19. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր զուգափայտին:
20. Մարմնամարզություն: Չգումներ /տղաները հենում պարկած, աղջիկները պարկած դրությունից:
21. Ֆուտբոլ: Աճպարարություն գնդակով/ոտնաթափով, ազդրով, գլխով/:
22. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
23. Մարմնամարզություն: Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանին:
24. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:

25. Աթլետիկա: Հավասարաչափ վազք 12-15 րոպե տևողությամբ:
26. Աթլետիկա: Էստաֆետ հանդիպակած 10-20 մ.:
27. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով, դարպասապահի կողմից մեկ ձեռքով/:
28. Գ/ա, Աթլետիկա: Վազք 60 մ. բարձր մեկնարկից:
29. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի խաղը /գնդակի որսում, հետ մղում, տեղափոխում, շեղում/:
30. Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով:
31. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված ներքնից և վերնից:
32. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական գործողություններ՝ մանևրել/:
33. Գ/ա, Աթլետիկա: Կրոս 1500 մ.:
34. Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված:
35. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ, դիրքի ընտրություն/:
36. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
37. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի տակտիկա /դիրքի ընտրություն, հարվածի հետ մղում/:
38. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-երկու գլուխկոնձի միաձույլ:
39. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-գլուխկոնձի առաջ ու հետ:
40. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /խմբակային գործողություններ երկու և ավելի խաղընկերներով/:
41. Գ/ա, Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
42. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-«կամուրջ» օգնությամբ:
43. Գ/ա, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
44. Գիտելիքի հիմունքներ: Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ:
45. Գիտելիքի հիմունքներ: Բեռնվածության բնութագրումը:

2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Սպորտային էթիկա:
3. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա. Արագացումներ և պոկումներ գնդակով և առանձ գնդակի:
4. Գիտելիքի հիմունքներ: Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:

5. Մարմնամարզություն: Հայկական ազգային պարեր /փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատաձև շարժում ոտքերով, լրիվ կքանիստով տղաները, կքանիստով աղջիկները/:
6. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով /թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասով դիպուկություն և հեռավորություն/:
7. Մարմնամարզություն: Վարժություններ զուգափայտին:
8. Բասկետբոլ: Խաղի և վարքի կանոնները:
9. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին գլխով /ճակատի միջնամասով ցատկով նշանակետին/:
10. Մարմնամարզություն: Ռիթմիկ վարժություններ /ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ, ձախ/:
11. Բասկետբոլ: Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր:
12. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /ոտնաթաթի ներսի մասով, նրբանով, ազդրով, որովայնով, կրծքով տղաները, ծնկով շարժման մեջ/:
13. Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցումներ տեղում և շարժման ժամանակ:
14. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում տեղում և շարժման ժամանակ:
15. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /ոտնաթաթով, նրբանով, ազդրով, որովայնով, կրծքով տղաները, ծնկով շարժման մեջ /:
16. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով:
17. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ /դարձումներ տեղում և ընթացքում, շարափոխումներ/:
18. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով ոլորանով և ուղիղ/:
19. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխաբնումներով:
20. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր հենում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխաբնումներով:
21. Ֆուտբոլ: Աճաքարարություն գնդակով/ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով/:
22. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում ուղիղ և ոլորոններով շարժման ընթացքում:
23. Ֆուտբոլ: Պատրաստությունը ստուգող վարժությունների ամրապնդում:
24. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով 50սմ աղջիկները և 70 սմ տղաները բարձրությամբ թափավազքով:
25. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
26. Աթլետիկա: Եռացատկ թափավազքով:
27. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 10-12 մ. հեռ/:
28. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում արտանքով և սահանկումով մրցակցի դեմից, աջից և ձախից:
29. Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օդակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում:
30. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:
31. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /տուգանային և անկյունային հարվածներից/:
32. Բասկետբոլ: Պատրաստությունը ստուգող վարժությունների ամրապնդում:

33. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքնից/1.5 – 2 կգ/:
34. **Ֆուտբոլ**: Հարձակողական տակտիկա /անհատական գործողություններ- դուրս գալ ազատ գոտի՝ «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում/:
35. **Գ/ա**, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
36. Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից, տուգանային նետումներ:
37. **Ֆուտբոլ**: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ- մրցակցի փակում/:
38. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով:
39. Բասկետբոլ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր դրություններից՝ վահանի տակից և 6 մ հեռավորությունից:
40. **Ֆուտբոլ**: Պաշտպանական տակտիկա /խմբակային գործողություններ- հակազդում/:
41. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում, փոխանցում և նետում կանգնած և շարժման ընթացքում:
42. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ձևն ու ուղղությունը:
43. **Ֆուտբոլ**: Հարձակողական տակտիկա /խմբակային գործողություններ- փոխանցումներ կարճ, միջին և երկար տարածության, լայնակի, երկայնական և անկյունագծային եղանակով ցածրից և օդով/:
44. Բասկետբոլ: Մամլիչ գործողություններ կիսադաշտում և ամբողջ դաշտում:
45. Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա, գնդակի խլում և դուրս մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:
46. **Ֆուտբոլ**: Դարպասապահի տակտիկա /գնդակի նետում, որսում, հետ մղում, տեղափոխում/:
47. Բասկետբոլ: Պատրաստությունը ստուգող վարժությունների ամրապնդում:
48. Բասկետբոլ: Ուսումնական խաղ:
49. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
50. **Ֆուտբոլ**: Ուսումնական խաղ:
51. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները կախ, աղջիկները հենում դրությունից/:
52. **Ֆուտբոլ**: Պատրաստությունը ստուգող վարժությունների ամրապնդում:
53. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
54. **Գ/ա**, **Ֆուտբոլ**: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
55. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից:
56. Աթլետիկա: Փոխանցումավազք:
57. **Գ/ա**, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ: