

**ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ**

ՀՀ Արմավիրի մարզ

<<Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

VIII դասարան 2023-2024 ուստարի

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**

ուսուցչուհի՝ Թ. Գևորգյան

Տարեկան 88 դասաժամ

Շաբաթական 3 դասաժամ

34 շաբաթ

Քննարկվել է մասնախմբի թիվ 1 նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝

Գ.Ավագյան Ստուգված է

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

Ռ.Գասպարյան

# ԺԱՄԱՑԱՆՑ

## VIII դասարան

N	Ծրագրերի բաժինները	Ժամերի քանակ	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	6	3	3
II	Աթլետիկական վարժություններ	15	7	8
III	Մարմնամարզական վարժություններ	13	7	6
IV	Ֆուտբոլ	26	14	12
V	Վոլեյբոլ	10	10	
VI	Բասկետբոլ	10		10
VII	Սեղանի թենիս	8	4	4
VIII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դ/Ը	Դ/Ը	Դ/Ը
Ընդամենը		88	45	43





## 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. Տեղաշարժերի և հնարքների տեխնիկա:
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 գլորվող և թռչող 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. Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում /վերևից, ներքևից, տեղում, շարժման մեջ/:
10. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթափով, կրծքով, ծնկով, օդից իջնող գնդակի կասեցում 180° պտտվելուց հետո ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով/:
11. Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված հանդիպակած փոխանցումից ցանցի մոտ, հարվածներ 4-րդ և 2-րդ գոտիներ, խաղ:
12. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված վերևից և ներքևից, խաղ:
13. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում արագացումներով և արգելքների հաղթահարումով:
14. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարվածի ընդունում վերևից և ներքևի, տեղում և շարժման մեջ, խաղ:
15. Վոլեյբոլ: Գնդակի հետ մղում բռունցքով ցանցի մոտ, խաղ:
16. Ֆուտբոլ: Խաբկեր /խաբկ անցումով, անցում արտանքով, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով/:
17. Վոլեյբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա, դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:
18. Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարվածի փակում երկուսով, խաղ:
19. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում /ուսի հրումով, հարվածով մրցակցի դիմացից, աջից, ձախից/:
20. Մարմնամարզություն: Մագլցում ձեռքերի օգնությամբ մարզապատին:
21. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
22. Ֆուտբոլ: Աճապարարություն գնդակով/ոտնաթափով, ազդրով, գլխով/:
23. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները հենում պարկած, աղջիկները պարկած դրությունից/:
24. Մարմնամարզություն: Կախեր /տեղաշարժեր կախ դրությամբ ձեռքերի փոխաբեռումներով/:
25. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
26. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 60 մ. բարձր մեկնարկից:
27. Վոլեյբոլ: Գործողություններ ըստ ազդանշանի /վազքի ժամանակ կանգ, հետ դարձ և վազք հակառակ ուղղությամբ, ցատկեր ցանցի մոտ/:

28. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով, դարպասապահի կողմից մեկ ձեռքով/:
29. Գ/ա, Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
30. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի խաղը /անշարժ գնդակը խաղի մեջ մտցնել ոտքով, գնդակի նետում մեկ ձեռքով, դիպուկության և հեռավորության վրա/:
31. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական գործողություններ- խաղացողի «բացում», դիրքի ընտրություն, մրցակցի ուշադրության շեղում/:
32. Աթլետիկա: Բարձրացատկ թափավազքից:
33. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ – մրցակցի «փակում», խաղընկերոջ ապահովում, մրցակցի փոխանցումներին և հարվածներին հակազդում/:
34. Գ/ա, Աթլետիկա: Կրոս 1000 մ աղջիկները, 2000 մ տղաները:
35. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա- գլուխկոնծիներ հետ և առաջ:
36. Գ/ա, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
37. Ֆուտբոլ: Հարձակողական և պաշտպանական տակտիկա /խմբակային գործողություններ- համագործակցություն գրոհելիս, «պատի» խաղարկում հարված- դիրքի ճիշտ ընտրություն, խաղընկերոջ փոխօգնություն, մրցակցի հակազդում/:
38. Սեղանի թենիս: Հարվածներ աջից և ձախից:
39. Սեղանի թենիս: Սկզբնահարվածներ աջից և ձախից:
40. Գ/ա, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
41. Սեղանի թենիս: Պտտված հարվածներ աջից և ձախից:
42. Սեղանի թենիս: Կտրված հարվածներ աջից և ձախից:
43. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-«կամուրջ» օգնությամբ:
44. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:
45. Գիտելիքի հիմունքներ: Արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկա:

## 2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Տիզկուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:
3. Մեղանի թենիս: Հարվածներ աջից և ձախից:
4. Գիտելիքի հիմունքներ: Արդարացի խաղի կանոնները:
5. Մարմնամարզություն: Մագլցում մարզապատին, մարզանստարանին:
6. Մեղանի թենիս: Պտտված հարվածներ աջից և ձախից:
7. Մեղանի թենիս: Կտրված հարվածներ աջից և ձախից:
8. Գ/ա, Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ /դարձումներ տեղում և ընթացքում, շարափոխումներ/:
9. Գ/ա, Մեղանի թենիս: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
10. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
11. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր հենում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
12. Աթլետիկա: Էստաֆետ շրջանաձև փայտիկի փոխանցմամբ:
13. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա. Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:
14. Գ/ա, Աթլետիկա: Եռացատկ տեղից:
15. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով / հարված գլորվող կամ թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքերով տարբեր ուղղություններով, դիպուկության և հեռավորության վրա/:
16. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 12-14 մ հեռավորություն/:

17. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին գլխով /ճակատի միջնամասով և կողմերով, դիպուկություն և հեռավորություն/:
18. Գ/ա, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:
19. Գ/ա, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքևից և վերևից առաջ/1.5 – 2 կգ/:
20. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի տակտիկա /դարպասից ժամանակին դուրս գալը, պաշտպանական և հարձակողական գործողությունների կազմակերպում/:
21. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթափով, կրծքով տղաները, ծնկով, օդից իջնող գնդակի կասեցում 180° պտտվելուց հետո ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով /:
22. Բասկետբոլ: Խաղի և վարքի կանոնները, տեղաշարժեր դաշտում՝ արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:
23. Բասկետբոլ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ժամանակ պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ , փոխանցում հատակից և թիկունքից:
24. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում /տեխնիկայի հասանելի ձևերով, արագացումներով, արգելքների հաղթահարումով/:
25. Բասկետբոլ: Գնդակի նետումներ օդակին մեկ և երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:
26. Բասկետբոլ: Գնդակի նետումներ ցատկով, տուգանային նետումներ:
27. Ֆուտբոլ: Աճապարարություն գնդակով և գնդակի խլում /աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթափով, ազդրով, գլխով- ուսի հրումով, հարվածով դիմացից, աջից և ձախից առանձ խախտման /:

28. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում խաբուսիկ շարժումներով, խոչնդոտները հաղթահարելով դիմադրությունով և առանձ դիմադրության:

29. Բասկետբոլ: Գնդակի խլում և դուրս մղում շարժման ժամանակ:

30. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական և խմբակային գործողություններ- խաղացողի «բացում», հարմար դիրքի ընտրություն, մրցակցի ուշադրության շեղում – համագործակցություն, «պատ» խաղարկում և հարված դարպասին/:

31. Բասկետբոլ: Մամլիչ պաշտպանական տակտիկան:

32. Բասկետբոլ: Դիրքային հարձակում 2:2, 4:4, 5:5 տարբերակով, հարձակում արագ ճեղքման 3:2 տարբերակով:

33. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական և խմբակային գործողություններ- մրցակցի «փակում», խաղընկերոջ ապահովում, փոխանցումների և հարվածների հակազդում - դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում/:

34. Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկան:

35. **Գ/ա**, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:

36. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի տեխնիկան և տակտիկան /անշարժ գնդակը խաղի մեջ մտցնել ոտքով, գնդակի նետում մեկ ձեռքով դիպուկություն և հեռավորություն- դարպասից ժամանակին դուրս գալը, պաշտպանական և հարձակողական գործողությունների կազմակերպում /:

37. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:

38. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով, տուգանային և անկյունային հարվածներից/:

39. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:

40. Մարմնամարզություն: Վարժություններ պտտաձողին:

41. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:

42. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից:

43. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները կախ, աղջիկները հենում դրությունից/: