

Հաստատում եմ
Տնօրեն՝

Ք. Գալստյան

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ՀՀ Արմավիրի մարզ

<<Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

X 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

X դասարան

N	Ծրագրերի բաժինները	Ժամերի քանակ	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	6	3	3
II	Աթլետիկական վարժություններ	15	7	8
III	Մարմնամարզական վարժություններ	14	7	7
IV	Ֆուտբոլ	26	15	11
V	Վոլեյբոլ	10	10	
VI	Բասկետբոլ	10		10
VII	Սեղանի թենիս	7	3	4
VIII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դ/Ը	Դ/Ը	Դ/Ը
Ընդամենը		88	45	43

VII	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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 գնդակով և առանձ գնդակի:
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 աջ և ձախ ոտքերով տարբեր ուղղություններով, դիպուկության և հեռավորության վրա-ձակատի միջնամասով, ցատկով և տեղից նշանակետին/:
8. Վոլեյբոլ: Տեղաշարժեր ազատ և ազդանշանով, ցատկեր ցանցի մոտ:
9. Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում /փոխանցումներ գլխավերևում, հանդիպակած շարքերում, վերևից, ներքևից, տեղում և առաջ շարժվելով, ցատկով, մեջքով կանգնած դեպի նպատակակետը/:
10. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթմբով, կրծքով, ծնկով, օդից իջնող գնդակի կասեցում 180° պտտվելուց հետո ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով/:
11. Վոլեյբոլ: Ուղիղ հարձակողական հարված տարբեր գոտիներ, խաղ:
12. Վոլեյբոլ: Ուղիղ սկզբնահարված վերևից և ներքևից, խաղ:
13. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում ազատ և արգելքների հաղթահարումով, գնդակի տիրապետում 8-10 մ բաց թողնելուց հետո:
14. Վոլեյբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա, դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:

15. Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարվածի շրջափակում, շրջափակողի ապահովում:
16. Ֆուտբոլ: Խաբկեր /անցումով, անցում արտանքով, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով/:
17. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարվածի ընդունում վերևից և ներքևի, տեղում և շարժման մեջ, ցանցից հետ մղված գնդակի ընդունում, գնդակի հետ մղում բռունցքով, խաղ:
18. Վոլեյբոլ: Հարձակողական ուղիղ և խաբուսիկ հարվածներ, 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 հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
22. Ֆուտբոլ: Աճպարարություն գնդակով/ աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով /:
23. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները հենում պարկած, աղջիկները պարկած դրությունից/:
24. Մարմնամարզություն: Կախեր /տեղաշարժեր կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով/:
25. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
26. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 60 մ. բարձր մեկնարկից:
27. Վոլեյբոլ: Խաղային տեխնիկական և տակտիկական հնարքների օգտագործում խաղում:
28. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով, անկյունայինից/:
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: Էստաֆետ շրջանաձև փայտիկի փոխանցմամբ:
33. Աթլետիկա: Բարձրացատկ թափավազքից:
34. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական գործողություններ – մրցակցի «փակում», խաղընկերոջ ապահովում, մրցակցի փոխանցումներին և հարվածներին հակազդում/:
35. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա- գլուխկոնձիններ հետ և առաջ:
36. Ֆուտբոլ: Դարպասապահի տակտիկա /դարպասից ժամանակին դուրս գալը, պաշտպանական և հարձակողական գործողությունների կազմակերպում/:
37. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
38. Ֆուտբոլ: Հարձակողական և պաշտպանական տակտիկա /խմբակային գործողություններ- համագործակցություն գրոհելիս, «պատի» խաղարկում հարված- դիրքի ճիշտ ընտրություն, խաղընկերոջ փոխօգնություն, մրցակցի հակազդում/:
39. Սեղանի թենիս: Հարվածներ աջից և ձախից:
40. Սեղանի թենիս: Սկզբնահարվածներ աջից և ձախից:
41. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
42. Սեղանի թենիս: Պտտված հարվածներ աջից և ձախից:
43. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա-«կամուրջ» օգնությամբ:
44. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:
45. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:

2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Դիմացկանության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Կանանց մասնակցությունը օլիմպիադաներին:
3. Սեղանի թենիս: Մովորական և կտրված հարվածներ աջից և ձախից:
4. Գիտելիքի հիմունքներ: «Արդարացի խաղի» ճանաչումը:
5. Մարմնամարզություն: Մագլցում մարզապատին, մարզանստարանին:
6. Սեղանի թենիս: Պտտված հարվածներ աջից և ձախից:
7. Սեղանի թենիս: Պտտված հարվածներ աջից և ձախից:
8. **Գ/ա**, Սեղանի թենիս: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
9. Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ /դարձումներ տեղում և ընթացքում, շարափոխումներ եռայունի և քառայունի անջատումով և միաձուլումով/:
10. Աթլետիկա: Վազք արգելքները հաղթահարելով:
11. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր կախ դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
12. Մարմնամարզություն: Տեղաշարժեր հենում դրությամբ զուգափայտին ձեռքերի փոխբռնումներով:
13. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա - Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:
14. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով /հարված գլորվող կամ թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքերով տարբեր ուղղություններով, դիպուկության և հեռավորության վրա/:
15. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում նպատակին/2.2, 12-14 մ հեռավորություն/:
16. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին գլխով /ճակատի միջնամասով և կողմերով, դիպուկություն և հեռավորություն/:
17. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն տեղից:

18. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքնից և վերնից առաջ/1.5 – 2 կգ/:
19. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում /թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթմբով, կրծքով տղաները, ծնկով, օդից իջնող գնդակի կասեցում 180° պտտվելուց հետո ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով /:
20. Բասկետբոլ: Տեղաշարժեր դաշտում՝ արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:
21. Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում շարժման ժամանակ պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ, փոխանցում հատակից և թիկունքից:
22. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ, խաբուսիկ շարժումով, դիմադրող պաշտպանի շրջանցումով/:
23. Բասկետբոլ: Գնդակի նետումներ օդակին մեկ և երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:
24. Բասկետբոլ: Գնդակի նետումներ ցատկով, տուգանային նետումներ, նետումներ հեռու տարածություններից:
25. Ֆուտբոլ: Աճպարարություն գնդակով և գնդակի խլում /աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով- ուսի հրումով, հարվածով դիմացից, աջից և ձախից առանձ խախտման /:
26. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում խաբուսիկ շարժումներով, խոչնդոտները հաղթահարելով դիմադրությունով և առանձ դիմադրության:
27. Բասկետբոլ: Գնդակի խլում և դուրս մղում շարժման ժամանակ, վահանից հետ թռչող գնդակի տիրապետում:
28. Ֆուտբոլ: Հարձակողական տակտիկա /անհատական և խմբակային գործողություններ- խաղացողի «բացում», հարմար դիրքի ընտրություն, մրցակցի ուշադրության շեղում – համագործակցություն, «պատ» խաղարկում և հարված դարպասին/:

29. Բասկետբոլ: Մամլիչ պաշտպանական տակտիկան, անհատական և թիմային պաշտպանություն:
30. Բասկետբոլ: Դիրքային հարձակում 2:2, 4:4, 5:5 տարբերակով, հարձակում արագ ճեղքման 3:2 տարբերակով:
31. Ֆուտբոլ: Պաշտպանական տակտիկա /անհատական և խմբակային գործողություններ- մրցակցի «փակում», խաղընկերոջ ապահովում, փոխանցումների և հարվածների հակազդում - դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում/:
32. Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկան, անհատական և թիմային հարձակում:
33. **Գ/ա**, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
34. 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 /:
35. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
36. Ֆուտբոլ: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը /եզրից երկու ձեռքով տեղից և թափավազքով, տուգանային և անկյունային հարվածներից/:
37. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
38. Մարմնամարզություն: Վարժություններ պտտաձողին:
39. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
40. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից:
41. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Չգումներ /տղաները կախ, աղջիկները հենում դրությունից/:
42. Մարմնամարզություն: Վարժություններ զուգափայտին:
43. Աթլետիկա: Եռացատկ տեղից: