

Հաստատում եմ

Փոխտնօրեն *Ս. Ս. Գևորգյան*

<< 05 >> սեպտեմբեր 2023թ.



Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

9--րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

Տարեկան 102 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ. Եսայան

Դասագրքի հեղինակ՝ Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ

Գաբրիելյան, Յու. Գրիգորյան

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	Տեղեկություն օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին	1
	Ֆիզիկական կուլտուրական առողջության ամրապնդման համար	2
	ՀԱՕԿ գործունեություն	3
	Շարժախաղեր, բասկետբոլ	6
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընդացքում	1
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով	2
	Նետումներ օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	3
	Հարձակում, արագ ճեղքում 2;00 դիմադրությամբ	4
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	5
	Երկկողմանի 2*2,3*33,4*4	6
3	Ֆուտբոլ	12
	Գնդակի տիրապետման տեխնիկան	1
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընդացքում	2
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով	3
	Նետումներ դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ	4
	Գնդակի խլում	5
	Աճպարարություն գնդակով	6
	Դարպասասպասի խաղ	7
	Հարձակողական տեխնիկա	8
	Հարձակում արագ ճեխքում 2;0 դիմադրությամբ	9
	Պաշտպանական տեխնիկա	10
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն Երկկողմանի 2*2,3*33,4*4	11,12
4	Աթլետիկական վարժ.	10
	Վազք 30մ	1
	Վազք 40մ	2
	Արագացումով վազք 80մ	3
	Վազք 60 մ արդյունքի համար	4
	Վազք 8-10 ր	5
	Վազք 1000մ արդյունքի համար	6
	Լցրած գնդակի նետում	7
	Հեռացատկ	8
	Բարձրացատկ	9
	Նոնակի նետում պարկած դիրքից 10-20մ	10
5	Մարմնամարզական վարժություններ	5
	Շարային վարժ.	1
	Ակրոբատիկական վարժ	2
	Կախեր և հենումներ	3
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	4
	Կեցվածքի ձևավորման վարժ.	5
6	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	8
	Կորդինացիա	1
	Մկանային ուժ	2
	Արագաշարժություն	3

	Դիմացկունություն	4
	Ճկունություն	5
	Ճարպկություն	6
	Հավասարակշռություն	7
	Ցատկունություն	8
7	Կինամայակի ամփոփում	1

Թեմա	Ղապտանական սջիառանք	ժամ
1	Անողջ ապրել սկերպ	14
	Անողջու թյ ան գրավական	1
	Ինչ է սթրեսը, սթրեսի դրսևորու մները	2
	Հաղթահարման ու դիներ	3
	Ճող լ իներ ը որսխս կյ անքի սրժեր	4
	Ասթածնողներ	5
	Առնակարակներ	6
	Ախիհեմ սերական վարքսգծի հետնանքները	7
	Ինչ է սերական ոսնձգու թյ ու նը	8
	Ինչ է ՄԼԿԵՂ, ինչ է ՁԻՆՐ-ը	9
	ՄԼԿԵի փոխանցման ու դիները	10
	ՄԼԿԵի սգրեցու թյ ու նը օրգանիզմի վրա	11
	ՄԼԿԵի վերսբերյ սլ հետսգրսու թյ ու ն կխորհրդաակու թյ ու ն	12
	Վիսի կանխարգել ու մ	13
	ՄԼԿԵ, ՁԻՆՐ-ը և մարդու իրակու նքները	14
2	Վթ ետիկական վարժու թյ ու ններ	9
	Բսյ լ ք կքանստած և կիսակքանստած	1
	Վսթ բարձր մեկնսրկից 60մ	2
	Թախակաքով բարձրսցսսրկ	3
	Տերից հերսցսսրկ	4
	Վսթ սրգել քների հաղթահարմաթ	5
	Վսթ 400մ	6
	Լցրսծ գերակի նետու մներ	7
	Վսթ 800մ	8
	Նռնակի նետու մներ կանգնած դրու թյ ու նից Վսթ բարձր մեկնսրկից 80մ	9
3	Արմնսսրգական վարժու թյ ու ններ	8
	Ճարսյ ին քսյ լ ք	1
	Տերսջարժել անկ ու նսգծերով	2
	Ուղիանու ը գարգսցնող վարժու թյ ու ններ կցսգնդերով	3
	Ասլ ցու մ մարգանսսարմաի վրսյ ով	4
	Գ ու իկրնձի սսսջ և ետ	5
	Կանու ըջ վարժակցի օգնու թյ սմթ և սսնսց կրա	6
	Կանգ գլ իի և ջերքերի վրավարժակցի օգնու թյ սմթ, 2-3 գլ ու իկրնձի Հսլսսարակշռու թյ ան վարժու թյ ու ններ	7
4	Հանդերլ	9
	Հանդերլ իսսր կեցվսծքով սերսջ սրժեր	1
	Ղարձու մներ գերակով	2
	Գերակի ընդու նու մ և փոխանցու մ կրձքից երկու ձերքով	3
	Գերակի փոխանցու մ մեկ ձերքով ու սի վրսյ ից	4
	Գերակի վարու մ միջին, ցսծր, բարձր կեցվսծքով շարժման մեր	5
	Գերակի նետու մներ դարսսսին	6

	Գ որվող գնդակի որսում, հանում	7
	7 մետրանոց սուզանային նետում	8
	Ղարաբաղի խաղ երկրորդանի խաղ	9
5	Վիլ էյ բոլ	10
	Վիլ էյ բոլ իստի կեցվածքով սերաշարժեր	1
	Ազբնաստիված վերնից	2
	Գնդակի ընդունում ներքևից երկու ձեռքով	3
	Խաղակնի վիճակում գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված	4
	Գնդակի հետմղում բռունցքներով՝ ցանցի վրայով	5
	Գնդակի ընդունում մեկ ձեռքով՝ ընկնելով	6
	Ազբնաստիված ներքևից	7
	Պշտականողական սեփնիկա	8
	Հարձակվողական սեփնիկա	9
	Երկրորդանի խաղ	10
6	Սեղանի թենիս	3
	Սեղանի թենիսի համար անհրաժեշտ միջոցներ	1
	Տեխնիկայի տարրերի ու սուցում	2
	Հայտնի թենիսիստների մարզական ուղի	3
7	Ուժային պարասուլթյ ուն	3
	Ճարակուլթյ ուն	1
	Հավասարակշռուլթյ ուն	2
	Ցարկուլնակուլթյ ուն	3
8	Կիսայնակի ամփոփում	1

