

Հաստատում եմ

Փոխանորդն *Արմենակ* Ս. Ս. Գևորգյան

<< 05 >> սեպտեմբեր 2023թ



Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

8-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
	Ֆիզ.վարժ.կատարման անվտանգության կանոնները	1
	Նիկոտինի,ալկոհոլի,թմրանյութերի կործանարար ազդ	2
	Արդարացի խաղ և սկզբունքներ	3
2	Շարժախաղեր,բասսկետբոլ	7
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում	1
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում եռյակներով և զույգերով	2
	Հարձակում,արագ ձեղքում 2:0 դիմադրությամբ	3
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	4
	Պաշտպանության մարտավարություն,գնդակի խլում,հետ մղում	5
	Պաշտպանությունից անցում հարձակման	6
	Երկկողմանի խաղ 2x2,3x3,4x4	7
3	Ֆուտբոլ	7
	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր	1
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում	2
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում եռյակներով և զույգերով	3
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	4
	Պաշտպանության մարտավարություն,գնդակի խլում,հետ մղում	5
	Պաշտպանությունից անցում հարձակման	6
	Երկկողմանի խաղ 2x2,3x3,4x4	7
4	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	8
	Կորդինացիա	1
	Արագաշարժություն	2
	Մկանային ուժ	3
	Ճկունություն	4
	Ճարպկություն	5
	Դիմացկունություն	6
	Հավասարակշռություն	7
	Ցատկունակություն	8
5	Աթլետիկական վարժ.	9
	Վազք ցածր մեկնարկից	1
	Վազք արագացումով 40 մ բարձ. Մեկնարկից	2
	Վազք 30 մ	3
	Վազք 60 մ	4
	Հավասարաչափ վազք 8-10 ր մեկնարկից	5
	Վազք 1000 մ	6
	Հեռոցատկ 5-9 վազքաքայքով	7
	Բարձրացատկեր	8
	Տեղից հեռացատկ	9
6	Մարմնամարզություն	10
	Շարային վարժություններ	1

	Տղ. Կախ ծավալած արտակողոված Աղջ: խառը խաղեր	2
	Ընդհանուր զարգ վարժություններ	3
	Կախեր և հենումներ	4
	Ակրոբատիկական վարժ.	5 6
	105-115 սմ բարձրության լայնակի տեղավորված այծի վրա կատարել վերցատկեր .	7 8
	Հայկական ազգային պարեր	9
	Ընդհանուր զարգ վարժություններ կցագնդերով	10
7	Կիսամյակի ամփոփում	1

Թեմա	Ղասարանական սջխառնք	ժամ
1	Լեռոջ ասրել սկերպ	14
	Լեռոջու թ ռ. և ը որսխ կյ անքի պոժեք	1
	Լեռոջու թ ան գործոնները	2
	Անոի Եշմանկու թ ռ. և ը առոջու թ ան համար, ռսցիոնսպ սնոյակարգ	3
	Էներգիայ ի հավասարակշռու թ ռ. և ը և ոչ ճիշտսկվել ու հետանքները	4
	Դիրքորոշում	5
	Կտրողանսպ ոչ ատել	6
	Թմրաիջոցների ադդեցու թ ռ. և ը օրգանիզմի վրա	7
	Թմրաիջոցների առաջացած կսխվածու թ ռ. և ը	8
	Կ լ վտանգներ և սյ լ կսխվածու թ ռ. և ը	9
	Սեռայ ին դերեր	10
	Հասու և սցու մ	11
	Հիգիենան հասու և սցման շրջանու մ	12
	Դժկտ տարիք	13
	Ինչ է սերը	14
2	Կթ ետիկական վարժու թ ռ. և ը	9
	Վաք բարձր մեկկարկից 80մ	1
	Վաք 800մ	2
	Թախվաքով հեռացարկ	3
	Լցրած գնդակի նետու մներ	4
	Նռնակի նետու մներ	5
	Ղանդաղ վաք 1000մ	6
	Վաք սրգել քների հաղթանարմամբ	7
	Վաք 1000մ	8
	Թախվաքով բարձրացարկ	9
3	Արմանարգու թ ռ. և ը	12
	Գ ու իկոնժի առաջ և ետ	1
	Կ ծի վրայ ով հենացարկեր «ոսքերը կծկած» եղմանկով	2
	Աջքի վրապակած դիրքից «կամու թջ» դրու թ ռ. և ը ընդու նել	3
	Աալ ցու մ թեք դրված մարգանստարմաի վրայ ով	4
	Շարայ ին քայ լ ք	5
	Արիանու ը գարգսցնող վարժու թ ռ. և ը գուլ գերով	6
	Տեղաշարժվել անկ ու և սգծերով, հակընթաց	7
	Աալ ցել ով մնցու մ սրգել քների վրայ ով	8
	Կսխեր և հենու մներ մարգանստարմաի և գերմաի վրա	9

	Այրօբարիկական վաթժու թ ռւններ	10
	105-115սմ բարձրու թ անբ լ այ նակի սեղադրված այ ծի վրայ ով վերցատկեր Ուղիանուր զարգացնող վաթժու թ ռւններ	11
4	Ապոզփաղէր,վոլ էյ բոլ	9
	Վոլ էյ բոլ իսսի կեցվածքով սեղաշարժեր	1
	Ազբնահարված վերնից	2
	Պարակի ընդուտու մ ներքնից երկու ձեռքով	3
	Խաղակցի փոխանցած գնդակին ու ղիղ հարձակողական հարված	4
	Պարակի հետմղու մ բռուկցքներով՝ ցանցի վրայ ով	5
	Պարակի ընդուտու մ մեկ ձեռքով՝ ընկնել ով	6
	Ազբնահարված ներքնից	7
	Պշտալնողական սեփնիկա	8
	Չարձակվողական սեփնիկա երկկողմանի խաղ	9
5	Չանդբոլ	8
	Չանդբոլ իսսի կեցվածքով սեղաշարժեր	1
	Պարձու մներ գնդակով	2
	Պարակի ընդուտու մ և փոխանցու մ կրծքից երկու ձեռքով	3
	Պարակի փոխանցու մ մեկ ձեռքով ու սի վրայ ից	4
	Պարակի վաթու մ միջին,ցածր,բարձր կեցվածքով շարժման մեջ	5
	Պարակի նետու մներ դարապահն	6
	Չ որվող գնդակի որսու մ,հանու մ	7
	7 մետրանց սու գանայ ինի նետու մ Պարապասապի խաղ երկկողմանի խաղ	8
6	Լող	4
	Լողի համար անհրաժեշտ սեփնիկական միջոցներ	1
	Լողի սեղնիկայ ի ու սուցու մ ըստիղման	2
	Չայ սնի լ ողորդների մարզական ու ղին	3
	Ու սու ցանված սեփնիկայ ի տարրերի համակարգու մ ըստիղման	4
7	Կիսայն սնի ամկոմու մ	1

