

Հաստատում է

Փոխտնօրեն *S. U. Գևորգյան*

<< 05 >> սեպտեմբեր 2023թ



Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

## ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

10--րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

Տարեկան 102 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ. Եսայան

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

Գաբրիելյան, Յու. Գրիգորյան

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
------	----------------------	-----

<b>1</b>	<b>Գիտելիքների հիմունքներ</b>	<b>3</b>
	Տեղեկություն օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին	1
	Ֆիզիկական կուլտուրական առողջության ամբալնդման համար	2
	ՀԱՕԿ գործունեությունը	3
<b>2</b>	<b>Շարժախաղեր, բասսկետբոլ</b>	<b>6</b>
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընդացքում	1
	Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով	2
	Նետումներ օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	3
	Հարձակում, արագ ճեղքում 2:0 դիմադրությամբ:	4
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	5
	Երկկողմանի խաղ 2x2, 3x3, 4x4	6
<b>3</b>	<b>Աթլետիկական վարժ.</b>	<b>11</b>
	Վազք 30 մ, Վազք 40 մ	1
	Արագացումով վազք 80 մ	3
	Վազքը 60 մ արդյունքի համար	4
	Վազք 8-10 ր	5
	Վազք 1000 մ արդյունքի համար	6
	Լցրած գնդակի նետումներ	7
	Լցրած գնդակի նետումներ	8
	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով արդյունքի համար	9
	Բարձրացատկ	10
	Նոնակի նետում պարկած դիրքից նպատակին՝ 10-20 մ հեռավորությունից	11
		12
<b>4</b>	<b>Աթլետիկական վարժ.</b>	<b>9</b>
	Վազք 30 մ Վազք 40 մ	1
	Արագացումով վազք 80 մ	3
	Վազք 60 մ արդյունքի համար	4
	Վազք 8-10 ր	5
	Վազք 1000 մ արդյունքի համար	6
	Լցրած գնդակի նետումներ	7
	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով արդյունքի համար	8
	Բարձրացատկ	9
	Նոնակի նետում պարկած դիրքից նպատակին 10-20 մ հեռավորությունից	10
<b>5</b>	<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>	<b>8</b>
	Շարային վարժ,	1
	Ակրոբատիկական վարժ,	2
	Կախեր և հենումներ	3
	Ընդհատը զարգացնող վարժություններ զույգերով	4
	Կեցվածքի ձևավորման վարժ.	5
	Տղ.՝ Կախորությունից ձգումներ	6
	Աղջ.՝ ցածր ձողից կախկրանիստ ոտքի թաթով	
	Տղ.՝ հեռացատկ 115-120 սմ բարձ. Երկարությամբ տեղ. Նժույգի վրա	7
	Աղջ.՝ հեռացատկ 110 սմ բարձ. Տեղ. Նժույգի վրա	
	Տղ.՝ կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ	8
	Աղջ.՝ «կամուրջ»	
<b>6</b>	<b>Շարժողական ընդունակությունների մշակում</b>	<b>8</b>

	Կորդինացիա	1
	Մկանային ուժ	2
	Արագաշարժություն	3
	Դիմացկունություն	4
	Ճկունություն	5
	Ճարպկություն	6
	Հավասարակշռություն	7
	Ցատկունակություն	8
<b>7</b>	<b>Կիսամյակի ամփոփում</b>	<b>1</b>

Թեմա	Ղասարանական սջխառնք	ժամ
1	Լեռոջ ասրել սկսույ	14
	Պատմու վարքագիծ	1
	Վունգներ, վնասակար սովորու թ ռ և ներ	2
	Վունգներ, թմրանոլ ու թ ռ և նը և վարակները, հեպաթիտներ	3
	Ինչ սքս հաղթահարել վառսովորու թ ռ և ները	4
	Այիոհեմ սեռական վարքագիծ, հնարավոր հետևանքները	5
	Սեռակարակներ	6
	Ացանկալի ի հղիու թ ռ և ն, հղիու թ ռ ան սոհեստական ընդհատման հետևանքները	7
	Սեռայ ին (գենդերայ ին) դերեր	8
	Սեռայ ին (գենդերայ ին) կարծրաթիւքեր	9
	Սեռայ ին խարականու թ ռ և ն	10
	Ինչ է սեռական ոսնծգու թ ռ և նը	11
	Ուժի չ սրսջ սոու մ	12
	Սերոյսչ նակ հալասարակշռու թ ռ և ն	13
	Անկոփու մ	14
2	Արգվիտներ, հանրուլ	9
	Հանրուլ իսսի կեցվածքով սեղսջ սրժեր	1
	Ղարծու մներ գնդակով	2
	Գնդակի ընդու նու մ և փոխանցու մ կրծքից երկու ձեռքով	3
	Գնդակի փոխանցու մ մեկ ձեռքով ու սի վոյս ից	4
	Գնդակի վարու մ միջին, ցածր, բարձր կեցվածքով շ սրժման մեջ	5
	Գնդակի նետու մներ դարսափն	6
	Գ որվող գնդակի որսու մ, հանու մ	7
	7 մետրանոց սու գանայ ինի նետու մ	8
	Ղարսաաափի իսալ երկկողմանի իսալ	9
3	Վիլ էյ բոլ	9
	Վիլ էյ բոլ իսսի կեցվածքով սեղսջ սրժեր	1
	Ագրնահարված վերկից	2
	Գնդակի ընդու նու մ ներքկից երկու ձեռքով	3
	հարակցի փոխանցած գնդակին ու դիդ հարձակողական հարված	4
	Գնդակի հետմղու մ բռու նցքներով՝ ցանցի վոյս ով	5
	Գնդակի ընդու նու մ մեկ ձեռքով՝ ընկնել ով	6
	Ագրնահարված ներքկից	7
	Ղսջ սալնողական սեխնիկա	8
	Հարձակվողական սեխնիկա երկկողմանի իսալ	9
4	Կթլ ետիկական վարժու թ ռ և ներ	9

	Վազք 400մ	1
	Վազք ցածր մեկնարկից 60մ	2
	Բայ   ք կքանաստած և կիսակքանաստած	3
	Թափալազքով բարձրացարկ	4
	Վազք 800մ	5
	Վազք բարձր մեկնարկից 80մ	6
	Նռնակի նետու մներ կանգնած դրուլ թյ ու կից	7
	Թափալազքով հեռացարկ	8
	Լցրած գնդակի նետու մներ	9
5	Ապոնամարզական վարժու թյ ու ններ	7
	Շարայի ին քայ   ք	1
	Տեղաշարժվել անկյ ու նազժերով	2
	Ուղիսնուր զարգացնող վարժու թյ ու ններ կցազնդերով	3
	Անգլ ցու մ մարզանստարանի վրայ ու	4
	Գ ու իկոնժի առաջ և ետ	5
	Կանուր ը վարժակցի օգնու թյ ամբ և առանց կրա	6
	Կանգ զլ իի և ջեռքերի վրավարժակցի օգնու թյ ամբ 2-3 զլ ու իկոնժի	7
6	Բակետբոլ	5
	Բակետբոլ իսսի կեցվածքով սեղաշաժեր	1
	Տուզանայի ին նետու մ	2
	Պջտաբնողական սեփնիկա	3
	Հարձակվողական սեփնիկա	4
	Երկկողմանի իաղ	5
7	Ու ժայի ին պարաստու թյ ու ն	3
	Ճարակու թյ ու ն	1
	Հավասարակշռու թյ ու ն	2
	Ցանկու նակու թյ ու ն	3
8	Կիսայն ակի ամկոպու մ	1

