

9-րդ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆՎՈՐՈՒՄ

1	Առողջ ապրելակերպ	
1	Ֆիզ.պարապունքների ներգծությունն	
1	Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը	
	Աթլետիկական վարժություններ	
1	Ճիշտ կեցվածքով տեղաշարժեր քայլերով	
1	Վազք դանդաղ տեմպով տղ.12-14ր աղջ.	
1	Քայլանցում եղանակով բարձրացատկ	
1	փոքր գնդակի նետում հեռ.12-14մ	
1	Քայլեր ծնկները վեր բարձրացնելով	
1	Յեռացատկ թափավազքից	
1	Յեռացատկ տեղից	
1	Էստաֆետ արգելք.հաղթահարմամբ	
1	Յեռացատկ ոտքերը կծկված արդյունքի համար	
1	Թենիսի գնդակի նետում շրջանագիծ	
	Ֆուտբոլ	
1	Գնդակի նետում ուսի վրայից տեղաշարժերով	
1	Յարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին	
1	Թռչող գնդակի կասեցում ոտնաթաթով	
1	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից	
1	Անպարարություն աջ և ձախ ոտքերով	
1	Յարվածներ դարպասին	
1	Բարձր նետած և հարվածած գնդակի որսում	
1	Յարձակողական գործողություններ	
1	Գնդակը վարել ուղիղ գծով	
1	Գնդակը վարել կոների և դրոշ. միջով	
1	Փոխանցած գնդակը կասեցնել և փոխանցել	
1	Գնդակը արագ փոխանցել	
1	Գնդակի վարում արգելքների շրջանցումներով	
1	Գնդակը վարել դրոշ.միջով	
1	Խաղ	
	Մարմնամարզություն	
1	Շարային պատրաստություն	
1	Ը.գ.վ.	
1	Պարանի մագլցում	
1	Յենացատկ կծկյալ վրայով	
1	Յավասարակշռության վարժ.մարզանստարանի վրայով	
1	Գլուխկոնձի առաջ	
1	Կամուրջ	
1	Կախվել մ.մ.պատից	
	Ընտրովի ուսումնական նյութ ուժային պատրաստություն	
1	Կատարել սեղմումներ տղ.հատակին աղջիկներ	
1	Կթանստել ձախ ոտքին ապա աջ	
1	Նստել ձեռքերը տանել հետ հենվել ձեռքերին հեծանիվ	
1	Նստել ոտքերը ծալել հենվել ձեռքերին ոտքերը պահել վ	
1	Առողջությունը որպես կյանքի արժեք	
1	Առողջության գործոնները	
1	Մենդի նշանակությունն առողջության համար	
1	Էներգիայի հավասարակշռությունը և ոչ ճիշտ սնվելու հետևանքները	

1	Դիրքորոշում	
1	Կարողանալ ոչ ասել	
1	Թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա	
1	Թմրամիջոցներից առաջացած կախվածությունը	
1	Այլ վտանգներ այլ կախվածություններ	
1	Սեռական դերեր	
1	Հասունացում	
1	Հիգենան հասունացման շրջանում	
1	Դժվար տարիք	
1	Ինչ է սերը	
	Գիտելիքի հիմունքներ	
1	Առողջ ապրելակերպը	
1	Սպորտային էթիկան	
1	Արդարացի խաղը և սկզբունքները	
1	Հին օլիմպիական խաղերը	
1	Ժամանակակից օլիպիական խաղերը	
1	Օրվա ռեժիմ	
	Ընտրովի ուսումնական նյութ	
1	Կբանստել ձեռքերը գոտկատեղին	
1	Ձգումներ տղ.կախ աղջ. աթոռից	
1	Լցրած գնդակի նետումներ	
1	Հենումներ բռունցքներով հարված	
1	Չուզերով վարժ.նոթերի ձեռքերի մկանների համար	
1	Կբանստել ձախ նոթին ապա աջ	
1	Լստել նոթերը վերև պահել հեծանիվ	
1	Փորի վրա պառկած նոթերը հանել վերև իջեցնել	
	ՄԱՐՄԱՎՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	
1	Շարք,հաշվարկ,գեկույց	
1	Միասյունից երկսյուն շարք	
1	Ը.Չ.Վ.	
1	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	
1	Ձգումներ	
1	Կանգ թիակներ վրա	
1	Կամուրջ	
1	Մագլցում մարզանստարանի վրայով	
1	Շնչառական վարժություններ	
1	Շարվիր զգաստ հրամաններ-Հենում կբանստ հենում պառկած	
1	Գլուխկոնծի առաջ և հետ	
	Մարզախաղ բասկետբոլ	
1	Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով	
1	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	
1	Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից	
1	Հարձակողական մարտավարություն	
1	Միևի բասկետբոլ խաղ	
1	Գնդակը փոխանցել սեպական կիսամիջին	
1	Գնդակի նետում օղակ	
1	Գնդակի վարում աջ ձախ ձեռքով	
1	Գնդակի վարում դանդաղ վազքով	
1	Գնդակի նետում ուսի վրայից	

