

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հիմնական դպրոց
Տնօրեն՝



Ն.Տոդանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

5-9-րդ դասարաններ

2023-2024 Ուստարի

Ուսուցիչներ՝ Հեղինե Բաղդասարյան
Քրիստինե Շիրվանյան

Թեմատիկ պլանավորում

Ֆիզկուլտուրա

7- րդ դասարան

Շաբաթական 2 ժամ ,տարեկան 68ժամ

1 ին կիսամյակ

Գիտելիքի հիմունքներ

- 1.Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի ,ներդաշնակ զարգացման գործընթացում
2. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները
- 3.Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը

Աթլետիկական վարժություններ

- 4.Վազք 10- 12 րոպե

- 5.Բարձր մեկնարկով վազք 30մ
6. Արագացումով վազք 60մ
- 7.Վազք 40մ արդյունքի գրանցումով
8. Շրջանաձև Էստաֆետ` փայտիկի փոխանցմամբ
9. Յեռացատկ <ոտքերը կծկված >եղանակով
- 10.Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 հեռավորությունից

Մարմնամարզական վարժություններ

- 11.Շարային վարժություններ – դարձումներ
- 12.Շարափոխում երկայունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով
13. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով
14. Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ
15. Կախեր և հենումներ
- 16.Կախ դրությունից տեղաշարժվել ձեռքերի փոխաբնումներով
17. Յեռացատկ 110 սմ բարձրությամբ
18. Ակրոբատիկական վարժություններ -Գլուխկոնձի առաջ և ետ

Բասկետբոլ

19. Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումով ,կանգառներ ,դարձումներ
20. Բասկետբոլ գնդակի ընդունում և փոխանցում
21. Բասկետբոլ գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով
- 22 . Բասկետբոլ հարձակողական տակտիկա

Վոլեյբոլ

- 23.Վոլեյբոլ կեցվածքով տեղաշարժեր
24. Վոլեյբոլ ցատկեր ցանցի մոտ
25. Վոլեյբոլ գնդակի փոխանցում և ընդունում
Երկու ձեռքով վերևից,ներքևից ,ցանցի վրայից
- 26 .Վոլեյբոլ սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված
27. Վոլեյբոլ հարձակողական տակտիկական գործողություններ

28. Վոլեյբոլ դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով

Հանդբոլ

29. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր

Տեխնիկայի յուրացված տարրերի գուգակցում` կից քայլեր առաջ -կողմ
– արագացում – կանգառ երկու քայլով

30. Հանդբոլ գնդակի ընդունում և փոխանցում

31. Հանդբոլ գնդակի վարում` փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը

Ֆուտբոլ

32 . Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում :

Ֆուտբոլ տեղաշարժերի տեխնիկան

33. Ֆուտբոլ գնդակի տիրապետման տեխնիկան հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթամբով ,աջ և ձախ ոտքով

34. Ֆուտբոլ ուսումնական խաղ