



Հաստատում եմ

Տնօրեն՝ Մ.Թադևոսյան

03.01.2023թ.

Ֆիզկուլտուրա XI-դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ ընդամենը 57 ժամ-2=55ժամ

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
1	Առողջություն և ապահովություն	5
	1.Ո՞վ է որոշում կայացնում 1ժամ	
	2.Ժամանակակից ստրկություն՝ ի՞նչ է դա 1ժամ	
	3.ինչից և ինչպե՞ս զգուշանալ 1ժամ	
	4.ինչից և ինչպե՞ս զգուշանալ: Դաջվածք և պիրսինգ 1ժամ	
	5.ու՞մ կարող ես դիմել դժվարության պահին 1ժամ	
2	ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ի կանխարգելում	3
	1.ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբեր 1ժամ	
	2.ապրումակցում 1ժամ	
	3. պատրաստ ենք մեզ պաշտպանելու ՄԻԱՎ-ից 1ժամ	
4	Վերարտադրողական առողջություն	3
	1.ինչպես տարբերել սիրահարությունը սիրուց 1ժամ	
	2.ընտանիք, ապագա ծնողներ, պատասխանատվություն 1ժամ	
	3.ընտանիքի պլանավորում,բեղմնականիում 1ժամ	
5	Սթրես	3
	1.ինչ պետք է իմանալ սթրեսի մասին 1ժամ	
	2.հավասարակշռություն 1ժամ	
	3. ամփոփում 1ժամ	
6	Գիտելիքների հիմունքներ	4
	1.ֆիզիկական վարժությունների կատարումը որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացման միջոց 2ժամ	
	2.օլիմպական շարժումը ժամանակակից կյանքում 2ժամ	
7	Մարմնամարզական վարժություններ	8
	1.ձևավոր քայլեր«հակառակ ընթացքով» 1ժամ	
	2.կեցվածքի ձևավորման վարժություններ 2ժամ	
	3.տղաներ՝ կախից թափահարումներ վերելք հեծած,աղջիկներ՝ տարբեր բարձրության գուգափայտերի կախ դրությունից վերձգումներ 1ժամ	
	4.տղաները վարժություններ կշաքարերով: Ճկունության վարժություններ,աղջիկներ՝ բարժություններ ժապավենով, ցատկապարանով 1ժամ	
	5.ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ 2ժամ	
	6.ձեռքերի, ուսագոտու,պարանոցի, իրանի, ոտքերի յուրացված վարժությունների համակցումներով՝ համալիրներ 1ժամ	
8	Մարզախաղ՝ վոլեյբոլ	9

	1.խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժերի հստակ կատարում վազք դեմքով, մեջքով առաջ	2 ժամ	
	2.գնդակի ընդունում մեկ և երկու ձեռքով	2 ժամ	
	3.գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով փոխելով նպատակակետի ուղղությունը	14.5	
	4.վերևից սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքի ավել	2 ժամ	
	5.երկկողմանի խաղ վոլեյբոլի հիմնական կանոններով	2 ժամ	
9	Ֆուտբոլ		12
	1.ցատկեր երկու ոտքով՝ վեր, կողմ, առաջ	1 ժամ	
	2.գնդակի կասեցում և հարված դարպասին խաղընկերոջ դիմադրությամբ	2 ժամ	
	3.գնդակի կասեցում կրծքով,որովայնով, ազդրով	2 ժամ	
	4.գնդակի վարում փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը	1 ժամ	
	5.գնդակի խլում խաղընկերոջից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրելով	2 ժամ	
	6.թիմային և անհատական հարձակողական տակտիկական գործողություններ	2 ժամ	
	7. խմբակային, թիմային պաշտպանողական գործողություններ խաղացողների դիրքի պահպանմամբ	2 ժամ	
10	Աթլետիկական վարժություններ		8
	1.ցածր մեկնարկով վազք 100մ.	2 ժամ	
	2.հեռացատկ «կծկված» եղանակով	2 ժամ	
	3.նռակի նետում հեռավորության տեղից, լրիվ թափավազքից	2 ժամ	
	4.կրոսավազք՝ 10 րոպե	2 ժամ	