



Հաստատում եմ
Տնօրեն՝ Ս.Թադևոսյան
03.01.2023թ.

Ֆիզկուլտուրա XII դասարան

2022-2023 ուստարի II կիսամյակ

Շաբաթական 2 ժամ՝ ընդամենը 38ժամ-2=36 ժամ

Ուսուցիչ՝ Ս.Մկրտչյան

№	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 ինչպես զգուշանալ	1ժամ
	4.ինչից և ինչպես զգուշանալ: Դաջվածք և պիրսինգ	1ժամ
	5.ում կարող ես դիմել դժվարության պահին	1ժամ
2	ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-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,բեղմնականխում	1ժամ
5	Սթրես	3
	1.ինչ պետք է իմանալ սթրեսի մասին	1ժամ
	2.հավասարակշռություն	1ժամ
	3. ամփոփում	1ժամ
6	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1.ապրելակերպի ազդեցությունը առողջության վիճակի վրա	2ժամ
	2.արդարացի խաղի բարձրագույն արժեքներ	1ժամ
7	Ֆուտբոլ	8
	1.հարվածներ թռչող գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով	2ժամ
	2.վարում- հարված,գլորվող գնդակի կասեցում և հարված դարպասին	2ժամ
	3. երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով	4ժամ
8	Բասկետբոլ	5
	1.գնդակի վարում փոփոխական արագացումներով շրջանցելով կանգնակները, պաշտպանին	2ժամ
	2. գնդակի ընդունում և փոխանցում պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ	1ժամ
	3.երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով	2ժամ
9	Աթլետիկական վարժություններ	6
	1.վազք ցածր մեկնարկով 100մ.	2ժամ
	2.փոխանցումավազք 4×60մ,4×100մ.	2ժամ
	3.տեղից հեռացատկ, հնգացատկ	1ժամ
	4.վազք 6 և 12 րոպե	1ժամ