

Հաստատում եմ՝

Դպրոցի տնօրեն՝

Ք.Գալստյան

2022-2023 ուստարի

ՀՀ Արմավիրի մարզ

<<Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

Ֆիզկուլտուրա

12-րդ դասարան

Շաբաթական 2 ժամ x 19 շաբաթ= 36 դ/ժ

Ուսուցչուհի՝ Թ.Գևորգյան

Քննարկել է մասնախմբի թիվ \_\_\_\_\_ նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝ Գ.Ավագյան

Ստուգված է:

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

Ռ.Գասպարյան

N	Ծրագրերի բաժինները	Ժամերի քանակ	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	2		2
II	Աթլետիկական վարժություններ	7		7
III	Մարմնամարզական վարժություններ	8		8
IV	Ֆուտբոլ	8		8
V	Բասկետբոլ	8		8
VI	Սեղանի թենիս	3		3
VII				
VIII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դ/Ը	Դ/Ը	
Ընդամենը		36		36

## 2-րդ կիսամյակ

1. Գիտելիքի հիմունքներ: Ապրելակերպի ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա:
2. Գիտելիքի հիմունքներ: Օլիմպիական գաղափարախոսությունը որպես համամարդկային արժեք:
3. Մարմնամարզություն: Հենումներ զուգափայտին:
4. Ֆուտբոլ: Տեղաշարժերի տեխնիկա- տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:
5. Մարմնամարզություն: Կախ պարկած զուգափայտին:
6. Մարմնամարզություն: Ձգումներ հենում պարկած դրությունից:
7. Ֆուտբոլ: Փոխանցումներ:
8. Սեղանի թենիս: Սովորական և կտրված հարվածներ աջից և ձախից:
9. Սեղանի թենիս: Պատված հարվածներ աջից և ձախից:
10. Ֆուտբոլ: Հարված գնդակին ոտքով և գլխով:
11. Մարմնամարզություն: Վարժություններ պտտաձողին:
12. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա «կամուրջ»:
13. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում:
14. Գ/ա սեղանի թենիս: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
15. Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ:

16. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում:
17. Աթլետիկա: Վազք արգելքները հաղթահարելով:
18. Աթլետիկա: Լցրած գնդակի նետում ներքնից և վերնից առաջ 1,5-2 կգ:
19. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում:
20. Բասկետբոլ: Տեղաշարժեր գնդակով:
21. Բասկետբոլ: Գնդակի նետումներ ցատկով տեղից:
22. Ֆուտբոլ: Հարձակողական և պաշտպանական տակտիկա:
23. Բասկետբոլ: Գնդակի վարում քարձր և ցածր:
24. Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
25. Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
26. Աթլետիկա: Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով թափավազքից:
27. Բասկետբոլ: Համակցումներ:
28. Բասկետբոլ: Անհատական և թիմային գործողություններ:
29. Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկան, անհատական և թիմային հարձակում:
30. Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
31. Մարմնամարզություն: Ձգումներ մարզապատին:

32. Աթլետիկա: Վազք վեց ընդհանուր տևողությամբ:

33. Մարմնամարզություն: Ձգումներ տղաները կախ աղջիկները հենում դրությունից:

34. Աթլետիկա: Վազք երեսուն մետր բարձր մեկնարկից:

35. Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:

36. Աթլետիկա: Փոխանցավազք 4x50 մետր: