



ՀՀ ԿՈՏԱՅՔԻ ՄԱՐԶԻ Ս.ՆԱԶԱՐՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՄԻԶՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑԻ

«ՏԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ 2022-2023 ՈՒՍՏԱՐՎԱ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

XII դասարան

Երեմյան Սյասնիկ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում
12-րդ դասարան 2022 – 2023 ուստարի
Կազմեց՝ Մյասնիկ Երեմյանը

2- կիսամյակ՝ 38 ժամ

1	Գիտելիքների հիմունքներ	1
2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում	2
3	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված,արբեր գոտիներից	3
4	Հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների տակտիկա	3
5	Գործողություններ հարձակման և պաշտպանության ժամանակ	3
6	Խաղի տիրապետում	2
7	Վ.բ խաղի կանոնները	1
8	Բասկետբոլի գնդակի վարում	2
9	Բ-բ գնդակի նետում զամբյուղ	2
10	Բ-բ գնդակի ընդունում և փոխանցում	1
11	Խաղի տակտիկան ուս. խաղ.	2
12	Բ.բ խաղի տիրապետում և կանոնները	1
13	Ֆ.Բ-Ի կեցվածքով տեղաշարժեր	2
14	Ֆ.բ գնդակի կասեցում և փոխանցումներ	2
15	Ֆ.բ գնդակի խլում և փոխանցում	2
16	Աթլետիկա-վազք 40-60 մ	2
17	Վազք 100մ բ.մ	2
18	Վազք 4 անգամ 60 մ	1
19	Հեռացատկ տեղից	1
20	Հեռացատկ թափավազքից	1
21	Նռնակի նետում	2