

Արմավիրի մարզի «Մերձավանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝  Զ.Ստեփանյան



*Թեմատիկ պլանավորում*

*2022-2023 ուստարի*

*Տարեկան*

*Առարկան* Քիմիա Լեզու

*Դասարան* XII

*Ժամաքանակ* 66

*Ուսուցիչ* Վ. Գրիգորյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝ Ռ. Լևոնյան Հարությունյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝  Վ.Սարգսյան

## XII դասարան

### 1-ին կիսամյակ

1. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. բարձր մեկնարկից:
2. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
3. Ֆուտբոլ: Հարվածներ գնդակին:
4. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ՝ տղաները կախ դրությունից, աղջիկները հենում դրությունից:
5. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
6. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում:
7. Վոլեյբոլ: Տեղաշարժեր:
8. Վոլեյբոլ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
9. Ֆուտբոլ: Գնդակի վարում:
10. Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարված:
11. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարված վերնից և ներքնից:
12. Ֆուտբոլ: Խաբկեր:
13. Վոլեյբոլ: Սկզբնահարվածի ընդունում վերնից և ներքնից:
14. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 60 մ. բարձր մեկնարկից:
15. Ֆուտբոլ: Գնդակի խլում:
16. Վոլեյբոլ: Հարձակողական հարվածի փակում:
17. Ֆուտբոլ: Աճպարարություն գնդակով:
18. Վոլեյբոլ: Ցանցից հետ մղված գնդակի ընդունում:
19. **Գ/ա**, Վոլեյբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
20. Ֆուտբոլ: Հարձակողական և պաշտպանական տակտիկա:
21. Աթլետիկա: Վազք 40 մ. բարձր մեկնարկից:
22. Մարմնամարզություն: Կախ դրությունից ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
23. **Գ/ա**, Ֆուտբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
24. Մարմնամարզություն: Հենումներ գուգափայտին:

25. Աթլետիկա: Հեռացատկ թափավազքից:
26. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները հենում պարկած, աղջիկները պարկած դրությունից/:
27. Մարմնամարզություն: Կախ պարկած զուգափայտին:
28. Մարմնամարզություն: Ակրոբատիկա- գլուխկոնծիներ հետև և առաջ:
29. Գիտելիքի հիմունքներ: Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:
30. Գիտելիքի հիմունքներ: Բեռնվածության հսկման ձևերը:

## 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: Գնդակին իլում:
14. **Գ/ա**, Սեղանի թենիս: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
15. Մարմնամարզություն: Շարային վարժություններ:
16. Ֆուտբոլ: Գնդակի կասեցում:
17. Աթլետիկա: Վազք արգելքները հաղթահարելով:
18. **Գ/ա**, 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 բարձր և ցածր:
24. Բասկետբոլ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
25. **Գ/ա**, 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. **Գ/ա**, Բասկետբոլ: Պատրաստության գնահատման ստուգողական վարժություններ:
31. Մարմնամարզություն: Ձգումներ մարզապատին:
32. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 6ր. տևողությամբ:
33. **Գ/ա**, Մարմնամարզություն: Ձգումներ /տղաները կախ, աղջիկները հենում դրությունից/:
34. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Վազք 30 մ. Բարձր մեկնարկից:
35. **Գ/ա**, Աթլետիկա: Հեռացատկ տեղից:
36. Աթլետիկա: Փոխանցավազք 4×50 մ: