

Խ.Դաշտենցի անվան թիվ 114



Ավագ դպրոց

Հաստատում եմ _____

Տնօրեն՝ Ռուզաննա Կոստանյան

01.09.2023թ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարվա

1-ին և 2-րդ կիսամյակների համար

Ուսուցիչ/ուհի՝ Ջուլյաննա Չիմեմյան

Առարկա՝ Ֆիզկուլտուրա

Դասարան՝ 10, 11, 12

Քննարկված է մասնախմբի նիստում

Մ/մ նախագահ՝ Ս. Սահակյան Աննա Հարությունյան

Տնօրենի՝ ուսումնական գծով տեղակալներ՝ Ս. Սահակյան Արմինե Կուպալյան

Թամարա Օհանյան

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

12-րդ դասարան 2023-2024թթ/1ժամ շաբաթական/

1 կիսամյակ

Ուսուցչուհի՝ Գ. Միմոնյան

N	ՆՈՒԹ՝ ԲՈՒՆԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	ԺԲ
1	Ֆիզիկական կուլ սուրան և սարքը որակա սպանիների գինվորական ծառայ ու լը անը՝ հայ լեկիքի սպջ տպանու լը ու նը, նախապարաստան միջոց:	1
2	Ֆիզիկական կուլ սուրայ ով գբաղվողների բժշկական հսկողու լը ու նը:	1
3	Կորճ վազքի սեխնիկայ ի կատարել սգործու մ: 6*40մ սրագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք;	1
4	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	1
5	Կիջին վազքի սեխնիկայ ի կատարել սգործու մ: Հավասարս սախվազք սեղանքու մ 10 րոսք, կրոս -15 րոսք:	1
6	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ: Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:	1
7	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ: Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:	1
8	Նետու մետրի սեխնիկայ ի կատարել սգործու մ: Թեխիսի գնդակի, նռնակի:	1
9	Վազք սրգել քների հարթահարու մով:	1
10	Շարայ ին քայ լ եր, շարախիտու մներ:	1
11	Ուղիանու ի գսրգսցնող վարժու լը ու ններ:	1
12	Արորբարիկական վարժու լը ու ններ:	1
13	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ Կախեր և հենումներ	1
14	Բակետբոլ իսսի կեցվածքով սեղսջարժեր:	1

15	Ֆիզիկական կուլի սոււ ռայ ի պարասփոււ նքների ներգործու թ ու նը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա	1
----	--	----------