

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ՀՀ Արմավիրի մարզ

<<Բաղրամյանի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

XII դասարան 2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ուսուցչուհի՝ Թ. Գևորգյան

Տարեկան 30 դասաժամ

Շաբաթական 2 դասաժամ

15 շաբաթ

Քննարկվել է մասնախմբի թիվ 1 նիստում

Մասնախմբի նախագահ՝

Գ.Ավագյան Ստուգված է

Ուսումնական գծով փոխտնօրեն՝

Ռ.Գասպարյան

ԺԱՄԱՑԱՆՑ

XII դասարան

N	Ծրագրերի բաժինները	Ժամերի քանակ	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	2	2	
II	Աթլետիկական վարժություններ	6	6	
III	Մարմնամարզական վարժություններ	6	6	
IV	Ֆուտբոլ	8	8	
V	Վոլեյբոլ	8	8	
VI	Բասկետբոլ	-	-	
VII	Սեղանի թենիս	-	-	
VIII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դ/Ը	Դ/Ը	
Ընդամենը		30	30	

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

