

Հաստատում եմ

Փոխանորդն

<< 05 >> սեպտեմբեր 2023թ



Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

12-րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

1-ին կիսամյակ՝ 15 շաբաթ

Ընդհանուր՝ 30 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ. Եսայան

Դասագրքի հեղինակ՝ Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ

Գաբրիելյան, Յու. Գրիգորյան

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	Ապրելակերպի ազգ. առողջ.վիճակի վրա	1
	Ֆիզիկական կուլտուրան Ընտանիքում	2
	Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկակն վորահսկողություն	3
2	Ատլետիկ վարժ/	7
	Վազք 30մ	1
	Նոնակի նետումներ	2
	Ցածր մեկնարկով 400-1100մ	3
	Կրոսավազք 12ր	4
	Փոքր գնդակի նետում հեռավ.լրիվ թափավազքից	5
	Հեռացատկ կծկված եղանակով	6
		7
3	Մարզախաղ բասկետբոլ	8
	Գնդակի վարում փոփոդական արագացումով	1
		2
	Վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում	3
		4
	Գնդակի վարում դարձումներով	5
		6
	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոնները	7
		8
4	Մարմնամարզական վարժություններ	3
	Շարային վարժություններ	1
	Տղ.՝ պտտաձողից կախ վերելք հենման ուժով	2
	Աղջ.՝ կանգ թիակների վրա. գլուղկոնձի առաջ	
	Վարժ. ձեռքերի,ուսագոտու, որովայնի մեջքի և վերջույթների համար	3
5	Ֆուտբոլ	8
	Գնդակի խաղի մեջ մտցնել	1
	Ցատկեր 2 ոտքով վեր կող առաջ	2
	Սահուն կատարել հարված	3
	Նետած գնդակի կասեցում գլխով	4
	Բարձր նետած գնդակի որսում	5
	Դարպասապահի խաղ	6
	Հարցակողական տեխնիկա	7
	Երկկողմանի խաղ կանոններով	8

	Գնդակի որսում ընկնելով	
6	Կիսամյակի ամփոփում	1

