

Հաստատում եմ

Փոխանորեն *Մանուկ* Տ. Ս. Գևորգյան

<< 05 >> սեպտեմբեր 2023թ.



Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

11-րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

Տարեկան 102 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ. Եսայան

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

Գաբրիելյան, Յու. Գրիգորյան

Քասախի Ա.Հովհաննիսյանի անվ.Ն 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

11-րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

Տարեկան 102 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ.Եսայան

Դասագրքի հեղինակ՝ Հ.Ս.Մինասյան, Հ.Հ

Գաբրիելյան, Յու. Գրիգորյան

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Գիտելիքների հիմունքներ	3
	Ապրելակերպի ազդ. առողջ վիճակի վրա	1
	Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում	2

	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում	3
2	Աթլետիկ վարժ.	7
	Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ	1
	Ցածր մեկնարկով 40-100 մ	2
	Վազք 60 մ	3
	Նռնակի նետում	4
	Կրոսավազք 12 ռ	5
	Փոքր գնդակի նետում հեռավ. Լրիվ թափավազքից	6
	7 Վազք արգելաքների՝ հաղթահարումով	7
3	Մարզախաղ բասսկետբոլ	4
	Գնդակի վարում փոփոխական արագացումով	1
	Վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում	2
	Գնդակի վարում դարձումներով, խաբուսիկ շարժումներ	3
	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ բասսկետբոլի հիմնական կանոններով	4
4	Մարմնամարզական վարժություններ	6
	Արագաշարժություն	1
	Մկանային ուժ	2
	Շարային վարժություններ	3
	Տղ.՝ պտտածողից կախ վերելք հենման ուժով Աղջ.՝ կանգ թիակների վրա, գլխիկոնծի առաջ	4
	Վարժ. ձեռքերի, ուսագոտու, որովայնի, մեջքի և վերջույթների համար	5
	Տղ.՝ վարժ. կցագնդերով, կշռաքարերով Աղջ.՝ ճկունության վարժ. գնդակով, օղակով	6
5	Մարզախաղեր, ֆուտբոլ	11
	Ցատկեր 2 ոտքով վեր, կող, առաջ	1 2
	Սահուն կատարել հարված	3 4
	Նետած գնդակի կասեցում գլխով	5 6
	Բարցը նետած գնդակի որսում	7 8
	Երկկողմանի խաղ կանոններով	9 10
	Գնդակի որսում ընկելով	11
6	Վոլեյբոլ	4
	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր	1
	Գնդակի փոխանցում	2
	Սկզբնահարված	3
	Հարցակվողական և պաշտպանողական խաղեր	4
7	Հանդբոլ	4
	Հնդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի	1
	Գնդակի փոխանցում և վարում	2
	Դարպասապահի խաղ	3
	Հարցակվողական և պաշտպանողական տակտիկա	4
8	Ուժային պատրաստություն	5
	Ցատկունակության	1

	Դիմացկունություն	2
	Կորդիանացիա	3
	Ճկունություն	4
	Ճարպկություն	5
9	Կիսամյակի ամփոփում	1

Թեմա	Դասարանական աշխատանք	Ժամ
1	Առողջ ապրելակերպ	14
	Ժամանակակից ստրկություն	1
	Ինչից և ինչու զգուշանալ	2
	Ինչից և ինչու զգուշանալ դաջվածքներ և պիրսինգ	3
	Ում կարող ես դիմել դժվար պահին	4
	ՄԻԱԿ-ի նկատմամբ ավելի խոցելի խմբերը	5
	Ապրումակցում	6
	Պատրաստ ենք մեզ պաշտպանել ՄԻԱԿ-ից	7
	Ինչպես տարբերել սիրահարությունը սիրուց	8
	Ընտանիք, ապագա ծնողներ, պատասխանատվություն	9
	Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնավորում	10
	Ինչ պետք է իմանալ սթրեսի մասին	11
	Որոշման կայացում	12
	Հավասարակշռություն	13
Ամփոփում	14	
2	Մարմնամարզական վարժություններ	8
	Գլուխկոնծի առաջ և ետ	1
	Կամուրջ վարժակցի օգնությամբ	2
	Կանգ գլխի և ջեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ	3
	2-3 գլուխկոնծի	4
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5
	Շարային քայլք	6
	Տեղաշարժվել անկյունագծերով	7
Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղակներով	8	
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կշռաքարերով	
3	Աթլետիկական վարժություններ	8
	Լցրած գնդակի նետումներ	1
	Թափավազքով բարձրացատկ	2
	Վազք բարձր մեկնարկից 800մ	3
	Հեռացատկ թափավազքով	4
	Վազք 400մ	5
	Հեռացատկ տեղից	6
	Վազք ցածր մեկնարկից 100մ	7
	Նռնակի նետումներ	8
4	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	5
	Կորդինացիա	1
	Դիմացկունություն	2
	Ճկունություն	3
	Ճարպկություն	4
	Սկանային ուժ	5
5	Ֆուտբոլ	5
	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշաժեր	1

	Պշտաբնորոշական սեփնիկա	2
	Տուգանայի ին հարված	3
	Վերնից եկող գնդակի ընդունում կրծքով	4
	Հարձակվողական սեփնիկա	5
6	Բակետբոլ	7
	Տուգանայի ին նետում	1
	Գնդակի խաղադրույթ	2
	Գնդակի վարում մեկ ձեռքով	3
	Հարձակում պրագ ձեռքում	4
	Պշտաբնույթ ու նից անցում հարձակման	5
	Բարձր նետած գնդակի նետում	6
	Գնդակի որսում ընկնել ով, երկկողմանի խաղ	7
7	Վոլեյբոլ	5
	Ազբնասպորտ ներքինից	1
	Վերնից եկող գնդակի հետմղում բռունցքներով	2
	Խաղակցի փոխանցած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված	3
	Ազբնասպորտ վերնից	4
	Երկկողմանի խաղ	5
8	Հանդբոլ	4
	Դարձու մետր գնդակով	1
	Գնդակի փոխանցում մեկ ձեռքով ու սիվրայից	2
	Գնդակի վարում միջին, ցածր, բարձր կեցվածքով շարժման մեջ	3
	7 մետրանոց տուգանայի ին նետում , դարասասայի խաղ:	4
9	Կիսանյակի ամփոփում	1