

Հավելված

ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի
2021 թվականի ապրիլի -ի N հրամանի

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի փորձնական չափորոշիչ և ծրագրեր
(1-12-րդ դասարաններ)

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ 1-12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՉԱՓՈՐՈՇԻՉ

1. ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆ՝ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ

Հիմնական (կրտսեր) ծրագրի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման նպատակն է՝

- առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերին վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը:

Հիմնական (միջին) ծրագրի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման նպատակն է՝

- նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում արմատավորելուն:

Միջնակարգ (ավագ) ծրագրի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման նպատակն է՝

- նպաստել սովորողների շարժողական ունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարակություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն և այլն) զարգացմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:
- նպաստել անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, ձեռք բերելով կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:
- տրամադրել գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին օգնություն ցուցաբերելու կանոնների մասին, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնելու հատկություններ:
- նպաստելու սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը:

2. ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը կրթության պետական կառավարման լիազորված մարմնի կողմից հաստատված նորմատիվ փաստաթուղթ է, որը ներառում է ուսումնական առարկայի

- հայեցակարգը,
- թեման,
- նպատակը,
- վերջնարդյունքները,
- բովանդակությունը,
- գործնական աշխատանքը,
- ընդանուր գաղափարները,
- միջառարկայական կապերը,
- կապը հանրակրթության չափորշիչների հետ,
- առաջարկվող օգտակար գրականության ցանկը,
- հանրակրթական դպրոցների մարզադահլիճների և ուսումնամարզական կահավորանքի օրինակելի անվանացանկը:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով. ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութը պետք է համապատասխանի սովորողների անհատական առանձնահատկություններին, լինի հետաքրքիր ու իրատեսական:

Առկա և հեռավար եղանակով կազմակերպվող դասերի ընթացքում վարժությունների ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների արագաշարժային, ուժային, արագաուժային, շարժումների ճշգրտության, կոորդինացիայի, հավասարակշռության, դիմացկունության, ցատկունակության, ճարպկության և ճկունության ունակությունների մշակմանն ու կատարելագործմանը:

Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութն ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակով:

Թիմի լիարժեք անդամ զգալու նպատակով այն երեխաները, որոնք տարբեր պատճառներով չեն մասնակցի շարժողական ակտիվություն պահանջող գործողություններին, կարող են ներառվել նաև օժանդակող աշխատանքներում որպես մարզական լրագրող, մարզական մեկնաբան, մարզական լուսանկարիչ, մրցավար, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ-մարզչի օգնական և այլն:

Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող և տարբեր բժշկական խմբերում ընդգրկված երեխաները ևս պետք է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճանաչելու և դրանց համապատասխան իրենց շարժողական ունակությունները զարգացնելու հնարավորություն ունենան:

Ընդհանուր առմամբ պետք է առաջնորդվել մանկավարժության՝ ուսուցման և դաստիարակության սկզբունքներով:

Հատկապես 8-րդ դասարանից սկսած՝ կարևոր է, որ ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները՝ չսահմանափակվելով սույն ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաբաշխումն իրականացնելու ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովելով վերջնարդյունքները:

Ընտրովի ուսումնական նյութին վերաբերող վերջնարդյունքների ապահովումը պարտադիր է միայն համապատասխան մարզաձևի մարզումների հնարավորության դեպքում:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդոլոգիական հիմքերը հետևյալն են. մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը նրա հնարավորություններին, կարողություններին և անձնային կողմնորոշմանը համապատասխան, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միևնույն հետաքրքրություններով, պահանջումներով, հավակնություններով, ֆիզիկական պատրաստականությամբ, տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով, դպրոցահասակ երեխաներին այդ ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում, ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում

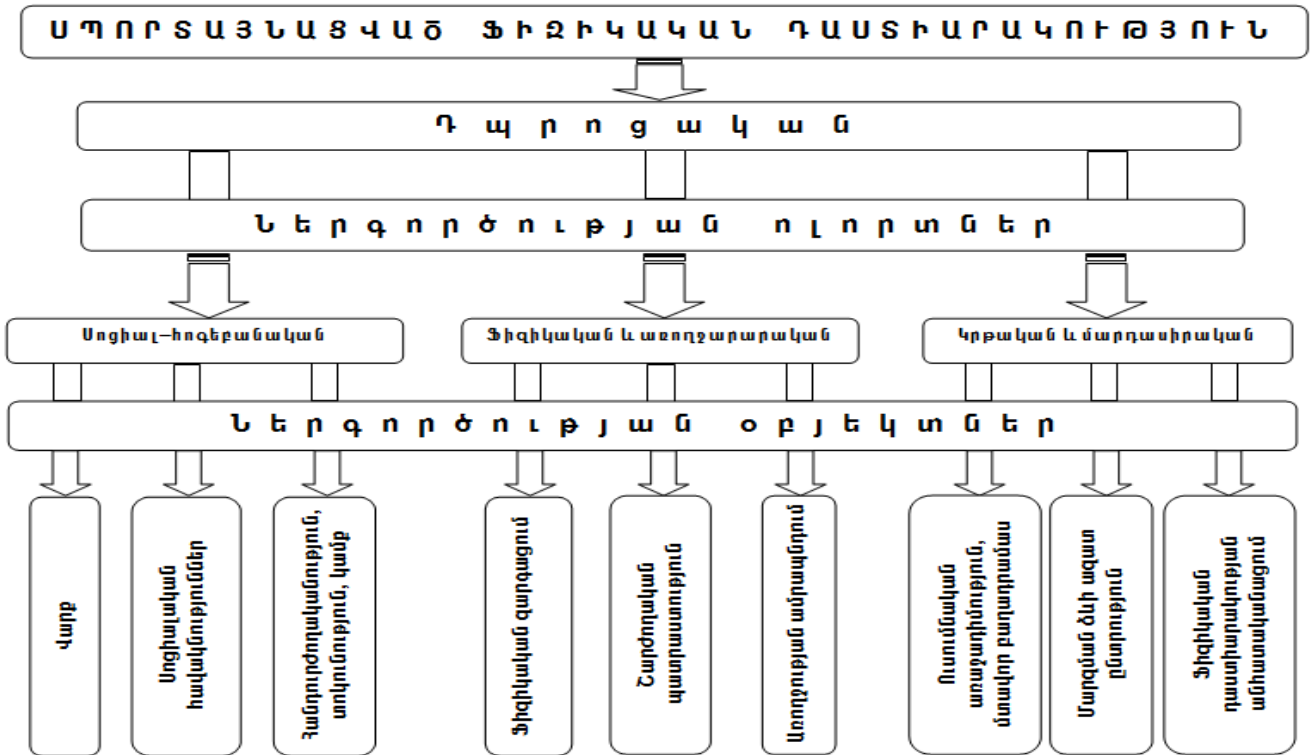
մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար, նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների դրդապատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման դասարանային ձևով կազմակերպված դասերից գատ, սույն ծրագրի վերջնարդյունքների առավել ամբողջական ապահովումը կիրականացվի սովորողների մարզական նախընտրությամբ պարտադիր արտաուսումնական մարզումների հաճախելով:

Սպորտայնացված դասեր կազմակերպելիս կարելի է առաջնորդվել մանկապատանեկան մարզադպրոցի համապատասխան մարզաձևերի համար նախատեսված ծրագրերով, իսկ այդ ընթացքում դպրոցականների բեռնվածությունն անհրաժեշտ է պլանավորել այդ նույն ծրագրի հիման վրա, սակայն մեկ աստիճան ցածր: Ի տարբերություն մարզադպրոցների դպրոցականների մարզական ուղղվածության՝ ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը պետք է կրի առողջարարական բնույթ: Սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը հնարավոր է կազմակերպել նաև այլընտրանքային, հեղինակային, լիազոր մարմնի կողմից երաշխավորված, հաստատված ծրագրերի շնորհիվ:

Ինչպես երևում է ստորև ներկայացված գծապատկերից, տվյալ մոտեցումն ունի ներգործության բազմաթիվ դրական կողմեր և թույլ է տալիս մանկավարժական գործընթացում յուրաքանչյուր սովորողին տարբեր մարզաձևերի ու ֆիզկուլտուրային-առողջարարական խմբային պարապմունքների միջոցով հնարավորինս բացահայտել սեփական ունակությունները, ձևավորել հասարակական կյանքում անհրաժեշտ բազմաթիվ հատկություններ, բավարարել ֆիզկուլտուրայի և մարզական հետաքրքրություններն ու պահանջները, ինչպես նաև՝ իրենց առողջական վիճակը:

Դպրոցականների սպորտայնացված (ընտրած մարզման ձևի վրա հիմնված) ֆիզիկական դաստիարակության ներգործության հիմնական ուղղությունները



Ուսումնական գործունեության տեսակները.

- ✓ Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում զրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրություն, ցուցումներ, հրահանգներ:
- ✓ Վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով:
- ✓ Ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում:
- ✓ Մարզումային պարտադիր խմբակներ, որոնց ընտրությունը կատարում է սովորողը, սակայն դրանց կարող են չհաճախել մարզական խմբակներ հաճախող երեխաները:
- ✓ Հեռավար մարզումներ՝ առավելապես ֆիթնես տեխնոլոգիաներ օգտագործելով:

Ուսումնառության ակնկալվող վերջնարդյունքները՝ ըստ կրթական աստիճանների. նրանց գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի և արժեքային համակարգի նկարագրությունները՝ ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական և ավագ), ընդ որում՝ գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք մակարդակով, որոնք համապատասխանում են նվազագույն, միջին և բարձր պատրաստվածությանը:

3. ՌԻՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Տարրական ծրագիր. գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն	Միջին	Բարձր
<p>Պատկերացում ունի օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: Գիտի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: Գիտակցում է կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: Գիտի սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: Պատկերացում ունի օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների</p>	<p>Ինքնուրույն կատարում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: Կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: Կարող է մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: Կարող է քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ: Կատարում է առաջգլուխկոնձի, թիկնականգ և կարող է ընդունել «կամուրջ» դրությունը: Կատարում է կախեր և հենումներ</p>	<p>Պահպանում է օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենայի կանոնները: Ինքնուրույն կազմում և կատարում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: Հստակորեն կատարում է մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: Արագացումով վազում է 30 մ՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Հեռացատկում և բարձրացատկում է թափավազքով, թենիսի գնդակը նետում է</p>

<p>վերաբերյալ: Կատարում է շարային հրահանգները, շարափոխումները միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: Մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ոլորտին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել: Պատկերացում ունի «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: Կարող է ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել: Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Ցուցաբերում է բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: Գիտի դահուկային</p>	<p>մարզապատի և մարզանստարանի վրա: Կարող է քայլել և վազել երաժշտության ոլորտին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ: Կարող է վազել 30 մ, դանդաղ վազել 6 րոպե: Թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: Թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: Խաղում է շարժախաղեր, այդ թվում՝ ազգային խաղերի տարրերով, ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները, և կողմնորոշվում է տարածության մեջ: Ունակ է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: Կատարում է փոփոխական երկքայլ ընթացք: Արգելակում է «գութանաձև» և</p>	<p>նշանակետին և երկար հեռավորությամբ՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվում է, որոշումներ է կայացնում, ցուցաբերում է համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ: Ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: Սահուն կատարում է փոփոխական երկքայլ ընթացք: Սահուն կատարում է արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»: Սահուն կատարում է վելելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև» եղանակներով: Կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրում է բարձր արագություն: Կրող կրծքի վրա և կրող մեջքի</p>
--	--	--

<p>պատրաստության հիգիենիկ պահանջները: Խնամքով է վերաբերվում դահուկներին, մարզակոշիկներին, գույքին: Տեղաշարժվում է սահաքայլքով, «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով բարձրանում է բլրակ: Հաղթահարում է կարճ և միջին տարածություններ: Գաղափար ունի լողավազանում և ջրային միջավայրում վարքի կանոնների մասին: Կատարում է շնչառական վարժություններ: Ջուգակցում է կրոլ կրծքի վրա լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: Կարողանում է լողալ 25 մ:</p>	<p>«հենումով»: Կատարում է վերելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև»: Կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարում է 60-70 մ: Հաղթահարում է 1 կմ տարածություն: Սահուն զուգակցում է կրոլ կրծքի վրա լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: Սահուն զուգակցում է կրոլ մեջքի վրա լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: Կատարում է բրաս լողաճի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը: Բրաս լողաճով կատարում է դարձումներ: Բրաս և կրոլ լողաճերով հաղթահարում է 50մ տարածություն:</p>	<p>վրա լողաճերով լողատարածությունները անցնում է արագ տեմպով: Բրաս լողաճով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը զուգակցում է շնչառության հետ: Կրոլ և բրաս լողաճերով հաղթահարում է 50 և ավելի մետր տարածություն:</p>
--	---	--

Տարրական դպրոց. վերաբերմունքը և արժեքները
Սեփական անձի գնահատում, առողջության առժևորում և վստահություն իր ուժերի նկատմամբ:
Սեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության արժևորում:
Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու նշանակության կարևորում:

Հիմնական ծրագիր. գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն	Միջին	Բարձր
<p>Կարևորում է ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:</p> <p>Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:</p> <p>Պատկերացում ունի առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի նշանակության և «Արդարացի խաղի» մասին:</p> <p>Կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումը միասյուն շարքից քառասյուն շարքի, դարձումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից:</p> <p>Կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեկ համալիր, կարողանում է ցատկել այծի վրայով (60-100 սմ), մագլցել պարանը, կատարել առաջգլուխկոնձի և</p>	<p>Կարող է կատարել ընդհանուր զարգացնող համալիր վարժություններ:</p> <p>Կարող է կատարել կախեր և հենումներ.</p> <p>տղաներ՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով, կախ ծավված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պառկած դրությունից ձգումներ:</p> <p>Կարող է հենացատկել՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, տղաները՝ 100- 110 սմ բարձրություն, աղջիկները՝ ցատկել այծի վրայով «ոտքերը զատած» եղանակով՝ 100 սմ բարձրություն:</p> <p>Կարող է կատարել՝ Տղաներ՝ առաջգլուխկոնձի, երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ: Աղջիկներ՝ հետգլուխկոնձի ընդունելով կիսալարան դրությունը:</p> <p>Կարող է պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 3 մ,</p>	<p>Ինքնուրույն որոշում է իր ֆիզիկական զարգացման մակարդակը:</p> <p>Հստակ կատարում է ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:</p> <p>Ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:</p> <p>Կարող է ճիշտ հեռացատկել, բարձրացատկել, վազել արագացումով 60 մ, փոփոխական տեմպով 10 րոպե՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p> <p>Մարզախաղերի ժամանակ հստակ կատարում է տեխնիկական և տակտիկական գործողություններ:</p> <p>Կարող է յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ դրսևորել նախաձեռնություն,</p>

<p>հետզլուխկոնծի: Կատարում է կախեր և հենումներ. տղաները՝ պտտածողի վրա, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկները՝ կախ պառկած դրությունից՝ ձգումներ:</p> <p>Կարող է վազել արագացումով 30 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 6 րոպե, թափավազքով հեռացատկել, բարձրացատկել (60-80 սմ բարձր), թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և երկար հեռավորությամբ:</p> <p>Պատկերացում ունի մարզախաղերի տարբեր մարզածների մասին:</p> <p>Կարող է բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել աջ և ձախ ձեռքով ուղղության և արագության փոփոխումով, նետել զամբյուղի մեջ տեղից և շարժման ընթացքում, խաղալ բասկետբոլ պարզեցված կանոններով:</p> <p>Կարող է վոլեյբոլիստի</p>	<p>աղջիկները 2,5 մ բարձրություն: Կարող է վազել արագացումով 40 մ, փոփոխական տեմպով 6 րոպե /աղջիկներ/ և 8 րոպե /տղաներ/:</p> <p>Վազել 1000 մետր: Կարող է բարձրացատկել «Քայլանցման» եղանակով՝ տղաները 100-110 սմ, աղջիկներ 80-90 սմ բարձրության:</p> <p>Կարող է էստաֆետային փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել:</p> <p>Կարող է բասկետբոլի գնդակը նետել զամբյուղի մեջ երկու քայլով, միջին և հեռու տարածությունից, կատարել տուգանային նետում:</p> <p>Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով:</p> <p>Կարող է վոլեյբոլի գնդակը փոխանցել ցանցի վրայով և ընդունել երկու ձեռքով, կատարել ցածից և վերին ուղիղ սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, ընդունել սկզբնահարվածը:</p> <p>Խաղալ վոլեյբոլ կանոնների պահպանումով:</p> <p>Կարող է հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ,</p>	<p>կազմակերպվածություն, ինքնտիրապետում, հանդուրժողականություն:</p> <p>Տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվում է, որոշումներ կայացնում:</p> <p>Գաղափար ունի լողի ինքնուրույն մարզումների մասին:</p> <p>Սահուն և արագ լողում է կրոլ և բրաս լողաճերով 200 մետր:</p> <p>Կարող է խեղդվողին տեղափոխել և նրա բռնումից ազատվել:</p> <p>Կարող է ուժային վարժությունների բազմակի կրկնությունները կատարել սահուն, անկաշկանդ:</p> <p>Ստուգողական պահանջները հանձնելիս դրսևորում է բարձր ուժային պատրաստություն:</p> <p>Գիտի դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակությունը:</p> <p>Կարող է սահուն կատարել</p>
---	---	--

<p>կեցվածքով տեղաշարժվել, կատարել գնդակով փոխանցումներ երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ, ցանցի վրայով, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, խաղալ վոլեյբոլ պարզեցված կանոններով:</p> <p>Կարող է կատարել հանդբոլի գնդակի վարում, փոխանցում, նետում դարպասին, տուգանային նետում, խաղալ հանդբոլ պարզեցված կանոններով:</p> <p>Կարող է ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, հարվածել անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի և ոտնաթաթի միջին մասով:</p> <p>Գլորվող գնդակը կասեցնել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:</p> <p>Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի մասերով: Խաղալ ֆուտբոլ պարզեցված կանոններով: Ցուցաբերում է բարություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն:</p> <p>Կատարում է կրոլ կրծքի և</p>	<p>նետում դարպասին վերևից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել: Խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով:</p> <p>Կարող է հարվածել ֆուտբոլի գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով և ոտնաթաթով, գնդակը վարել, կասեցնել ոտնաթաթով, կրծքով, խլել մրցակցից: Խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով:</p> <p>Ցուցաբերում է համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p> <p>Կրոլ և բրաս լողաձևով լողում է հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100 մետր:</p> <p>Կարող է խեղդվողին տեղափոխել:</p> <p>Կարևորում է ուժային վարժությունների նշանակությունը ներդաշնակ զարգացման համար:</p> <p>Կարող է ծանրաձողով կատարել կքանիստներ, սեղմումներ:</p> <p>Կարող է մարզասարքերի վրա կատարել վարժություններ ուժի մշակման ուղղությամբ:</p>	<p>վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <p>Գիտի սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:</p> <p>Կարող է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:</p>
--	---	---

<p>մեջքի վրա լողաճի դարձումները, կրոլ կրծքի և մեջքի վրա շարժումները զուգակցում է շնչառության հետ:</p> <p>Կատարում է բրաս լողաճի մեկնարկները և դարձումները, լողում է 50 մետր:</p> <p>Պատկերացում ունի ծանրամարտի և ուժային եռամարտի վերաբերյալ:</p> <p>Կարող է զույգերով կատարել ուժային վարժություններ:</p> <p>Կարող է համալիր վարժություններ կատարել մարզագույքի օգտագործմամբ:</p> <p>Կարող է ծանրաձողով կատարել վարժություններ ձեռքերի և ոտքերի մկանախմբերի համար:</p> <p>Գիտի դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:</p> <p>Կարող է սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների,</p>	<p>Կարող է վնասվածքների և ցրտահարությունների դեպքում ցույց տալ առաջին օգնություն:</p> <p>Կարող է կատարել չմշկային ընթացք և հենումով դարձում:</p> <p>Կարող է կրկնվող դահուկաընթացքով անցնել 500 մ:</p> <p>Գիտի սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:</p> <p>Կարող է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:</p>	
---	--	--

<p>դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: Կարող է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</p>		
--	--	--

Միջին դպրոց. վերաբերմունքը և արժեքները
Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտության, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման կարևորում:
Հետևողականություն սեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության խնդիրներում:
Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարների կարևորում:
Բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:

Միջնակարգ ծրագիր. գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն	Միջին	Բարձր
------------	-------	-------

<p>Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:</p> <p>Դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդորժողականություն:</p> <p>Կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին օգնություն:</p> <p>Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները:</p> <p>Գիտենալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:</p> <p>Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:</p> <p>Կարողանալ ցածր մեկնարկից վազել 50 մ, արագացումով 60-100 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 8-10 րոպե, փոխանցումավազքի փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել, գիտենալ արգելավազքի կանոնները և կարողանալ հաղթահարել 2-3 արգելք, հեռացատկել «կծկված» եղանակով, բարձրացատկել «քայլանցում» եղանակով, կարողանալ նետել թենիսի գնդակը և նոնակը:</p> <p>Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն,</p>	<p>Պատկերացումներ ունենալ տարբեր ծանրաբեռնվածություններին օրգանիզմի հակազդեցության մասին:</p> <p>Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը:</p> <p>Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին:</p> <p>Կարողանալ վազել արագացումով 100 մ, հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով վազել 8-10 րոպե, փոխանցումավազել 4*50 մ, արգելավազք 60 մ, հեռացատկել «կծկված» և «արտակորված» եղանակներով, բարձրացատկել տարբեր եղանակներով, նետել նոնակը թափավազքով:</p> <p>Կարողանալ կատարել տարբեր շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ՝ կցագնդերով, կշռաքարերով (տղաներ), օղակներով, ցատկապարանով (աղջիկներ):</p> <p>Կարող է կատարել կախեր և</p>	<p>Գիտենալ և կարողանալ բնութագրել պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները:</p> <p>Գիտենալ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության և կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտությունը և նշանակությունը:</p> <p>Գիտենալ բժշկական վերահսկողության ձևերը, միջոցները:</p> <p>Գիտենալ ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և մակարդակի որոշման մեթոդները:</p> <p>Կարողանալ հստակ և տեխնիկապես ճիշտ կատարել ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:</p> <p>Ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:</p> <p>Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ</p> <p>Կարող է տարբեր եղանակներով տեխնիկապես ճիշտ հեռացատկել,</p>
--	---	--

<p>համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները:</p> <p>Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:</p> <p>Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ. տղաները՝ պտտածողի վրա վերելք ուժով, կախ ծալված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկները՝ կախ պառկած դրությունից ձգումներ:</p> <p>Կարողանալ հենացատկել նժույգի վրայով, տղաները՝ 110- 120 սմ բարձրությունը: Աղջիկները՝ ցատկ այծի վրայով «ոտքերը զատած» եղանակով 110 սմ բարձրություն: Կարողանալ կատարել. տղաները՝ գլորումներ առաջ, երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա, աղջիկները՝ գլորումներ ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը, թիկնականգ:</p> <p>Կարողանալ պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ, տղաները 3-5 մ, աղջիկները՝ 2,5-3 մ բարձրություն:</p> <p>Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, ընդունում և փոխանցում՝ պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ, գնդակի նետումներ երկու</p>	<p>հենումներ. տղաները՝ պտտածողի վրա վերելք ուժով և շրջահենումով, ձգումներ պտտածողին, աղջիկները՝ կախ պառկած դրությունից ձգումներ:</p> <p>Կարող է հենացատկել նժույգի վրայով, տղաները՝ 110-120 սմ բարձրություն, աղջիկները՝ ցատկ այծի վրայով «ոտքերը զատած» եղանակով 100 սմ բարձրություն: Կարող է կատարել. տղաները՝ առաջգլուխկոնձի, ետ երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա, աղջիկները՝ հետգլուխկոնձի ընդունելով կիսալարան դրությունը:</p> <p>Կարող է պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ, տղաները 5 մ, աղջիկները՝ 3 մ բարձրություն:</p> <p>Կարողանալ գնդակը սահուն վարել արագության և ուղղության փոփոխմամբ, դարձումներով և խաբուսիկ շարժումներով, գնդակի նետումներ երկու ձեռքով, ուսի վրայից, աջ և ձախ կողմերից միջին հեռավորությունից, կենտրոնից և տուգանային նետումներ, գնդակի ընդունում և փոխանցում տարբեր դիրքերից և իրադրություններից, պաշտպանողական և</p>	<p>բարձրացատկել, վազել արագացումով 100մ, փոփոխական և հավասարաչափ տեմպով 10-15րոպե, թափավազքով կատարել նետումներ՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p> <p>Մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերում է տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում:</p> <p>Կարող է յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ հանդես բերել նախաձեռնություն, կազմակերպվածություն, ինքնտիրապետում, հանդուրժողականություն, կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել:</p> <p>Տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվում է, որոշումներ կայացնում:</p> <p>Գիտի լողի ինքնուրույն մարզումների մեթոդիկան և միջոցները:</p> <p>Սահուն և արագ լողում է բոլոր լողաճերով 200 մետր:</p> <p>Տիրապետում է խեղդվողին փրկելու ձևերին և առաջին օգնության կանոններին:</p> <p>Գիտի դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:</p> <p>Կարող է սահուն կատարել վերելքների,</p>
---	--	---

<p>ձեռքով, ուսի վրայից, աջ և ձախ կողմերից՝ միջին հեռավորությունից, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:</p> <p>Իմանալ վրլեյբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</p> <p>Կարողանալ հիմնական կանոններով վրլեյբոլ խաղալ:</p> <p>Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</p> <p>Կարող է հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ, նետում դարպասին վերևից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել:</p> <p>Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>Կարողանալ հարվածել գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբով, գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը կասեցնել ներքանով, ոտնաթաթի դրսի մասով, ազդրով, կրծքով, գլխով, գնդակի վարում ուղղության և արագություն փոփոխումով, խաբքերով:</p>	<p>հարձակողական գործողություններ: Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով:</p> <p>Կարողանալ կատարել գնդակի ընդունում փոխանցումներ մեկ և երկու ձեռքերով տարբեր դիրքերից, տարբեր սկզբնահարվածներ վերևից, ներքևից, ուղիղ, պտտվող, հարձակողական հարվածներ՝ տարբեր գոտիներ, շրջափակում՝ անհատական և խմբային, տակտիկական գործողություններ: Խաղալ վրլեյբոլ կանոնների պահպանումով:</p> <p>Կարող է հանդբոլի գնդակով կատարել վարում մրցակցի դիմադրությամբ, խաբուսիկ շարժումներով, արգելքները շրջանցելով, ընդունում և փոխանցումներ տարբեր դրություններից,, նետում դարպասին վերևից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, հենումով, մրցակցի դիմադրությամբ, 7 և 9 մետրանոց տուգանային նետումներ, գնդակի կասեցում, որսում, հետ մղում, շրջափակում:</p> <p>Կարողանալ հարվածել գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբով, գլխով՝</p>	<p>վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <p>Գիտի սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարա-կան և դաստիարակչական նշանակությունը:</p> <p>Կարող է սահուն կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:</p> <p>Գիտի ըմբշամարտի հնարքները և կարող է գոտմարտել ըստ կանոնների:</p> <p>Տիրապետում է շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդներին և միջոցներին և ինքնուրույն կազմում է համալիրներ:</p> <p>Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվել և ճիշտ որոշումներ կայացնել դրսևորում է հասարակական ակտիվություն և նախաձեռնություն:</p> <p>Ունենա ֆիզիկական բարձր պատրաստվածություն և ինքնահսկման ու ինքնագնահատման հմտություններ</p>
---	---	---

Գիտենալ առաջին օգնության կանոնները:

Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով:

Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակությունը:

Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:

Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:

Դրսևորել ուժային և արագաուժային ունակություններ:

Գիտենալ հայ ըմբիշներին և նրանց նվաճումները:

Դրսևորել արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ:

Գիտենալ տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունը:

Իմանալ կոփման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները:

Կարողանալ կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնական կողմնորոշիչներով:

Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:

Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:

Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում,

ցատկով և թափավազքով, գնդակը կասեցնել ներբանով, ոտնաթաթի դրսի մասով, ազդրով, կրծքով, գլխով, գնդակի վարում ուղղության և արագության փոփոխումով, խաբքերով, գնդակի խլում արտանքով և սահանկումով, գնդակի որսում, հետ մղում, շեղում մեկ և երկու ձեռքերով՝ ընկնելով և ցատկելով:

Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով:

Կարողանալ լողալ կարճ և երկար լողատարածություն բրաս, դելֆին, կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա:

Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն, փոխօգնություն:

Կարողանալ կատարել միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկական տարրերը:

Կարողանալ քայլանցումով և ցատկով հաղթահարել արգելքները:

Կարողանալ կողասահքով կտրուկ արգելակել:

Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ:

Կարողանալ դրսևորել կամային ունակություններ, վստահության և

սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:

Կարողանալ համագործակցել, լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:

Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները:

Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

համարձակության վարքագիծ:

Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունը:

Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները:

Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն:

Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքնապահովման հնարքները:

Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն,

համագործակցություն, կամք:

Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը:

Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային:

Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ:

Կարողանալ մարզասարքերի վրա կատարել ուժային վարժություններ:

Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ:

Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ:

Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու

	<p>նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում:</p> <p>Կատարել շրջումներ, գցումներ տարբեր դիրքերից, գիտենալ դրանց պաշտպանությունները և հակահնարքները:</p> <p>Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <p>Կարողանալ համագործակցել, լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</p>	
--	---	--

Միջնակարգ (ավագ) ծրագիր. վերաբերմունքը և արժեքները.

Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման իրագործում:

Սեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի պահպանում:

Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական, համամարդկային գաղափարախոսության արժեքների ըմբռնում և իրագործում:

Բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:

Առարկայի ուսումնառության ակնկալվող և չափելի վերջնարդյունքները նկարագրում են այն գիտելիքները, հմտությունները, վերաբերմունքը և արժեքները, որոնք ձևավորվում են սովորողի մոտ առարկայի ծրագրի յուրացման շնորհիվ:

4. ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱՌՈՒՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐԸ

- 1) Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակությունը կառուցվում է գիտության, տեխնոլոգիաների, մշակույթի և սպորտի ժամանակակից նվաճումներին համապատասխան:
- 2) Նյութի ներկայացման հաջորդայնությունը հիմնված է սահմանափակ թվով հիմնարար գաղափարների վրա: Հիմնարար գաղափարներից են բխում ուսումնասիրության համար ընտրված բոլոր վարժություններն և մարզաձևերը:
- 3) Առարկայի ուսումնական նյութի բովանդակությունը ներկայացվում է սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկություններին համապատասխան, որպեսզի նրանք հնարավորություն ունենան ինքնուրույն կամ ուսուցչի ուղղորդմամբ յուրացնելու այն:
- 4) Ավագ դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակությունը հնարավորություն է ընձեռում սովորողներին հետագայում մասնագիտանալու այնպիսի ոլորտներում, որտեղ ֆիզիկական յուլտուրան և սպորտը էական նշանակություն ունի:
- 5) Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակությունը կառուցվում է այնպես, որ գիտելիքների և կարողությունների զարգացմանը զուգընթաց՝ այն նպաստի սովորողների վերաբերմունքի և արժեքային համակարգի ձևավորմանը և սոցիալական հմտությունների զարգացմանը:
Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակությունը հստակեցվում և կոնկրետացվում է ուսումնական ձեռնարկներում և ուղեցույցներում:

Թեմաները և դրանց բովանդակությունը ներառում են.

1. «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ» բաժին

Ընդհանուր տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, նրա նշանակության վերաբերյալ: Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման և կեցվածքի ձևավորման համար:

Անձնական հիգիենան և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:

Կոփման կանոնները և նշանակությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:

Տեղեկություններ օլիմպիական շարժման և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:

Տեղեկություններ անվանի մարզիկների վերաբերյալ:

Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության ինքնահսկման մեթոդիկան:

Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:

ՀՀ Ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները:

Արդարացի խաղի նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնեությունում:

2. «Մարմնամարզական վարժություններ» բաժին

Շարային վարժություններ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:

Մագլցման վարժություններ:

Հավասարակշռության վարժություններ:

Ակրոբատիկական վարժություններ:

Հենացատկեր:

Կախեր և հենումներ:

Պարային վարժություններ:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:

«Աթլետիկական վարժություններ» բաժին

Քայլքի տարատեսակներ:

Վազքեր:

Ցատկեր:

Նետումներ:

3. «Շարժախաղեր» բաժին

Վազքի կարողության ամրապնդման, արագաշարժության մշակման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր:

Ցատկերի կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր:

Հեռավորության և նշանակետին նետման կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակման խաղեր:

Գնդակը բռնելու, փոխանցելու, նետելու և վարելու կարողության ամրապնդման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր:

Շարժումների համաձայնեցման, կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման և փոխգործողությունների յուրացմանը նպաստող խաղեր:

Ազգային խաղերի տարրեր:

Զվարճալի ֆուտբոլ՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի լավագույն միջոց:

4. «Մարզախաղեր» բաժին

Բասկետբոլ:

Վոլեյբոլ:

Հանդբոլ:

Ֆուտբոլ:

5. «Ընտրովի ուսումնական նյութ» բաժին

Դահուկային պատրաստություն:

Լողի ուսուցում:

Ուժային պատրաստություն:

Սեղանի թենիս:

Տուրիստական պատրաստություն:

Ըմբշամարտ:

Առարկայական ծրագրում թեմաները ձևավորվում են ըստ առարկայի հիմնարար գաղափարների դասակարգման:

Թեմայի բովանդակությունը ձևավորվում է թեմայի ուսուցման արդյունքում ակնկալվող վերջնարդյունքների հիման վրա:

1) Թեմաների ուսումնառության ակնկալվող և չափելի վերջնարդյունքները մանրամասն նկարագրված են ծրագրում յուրաքանչյուր թեմայի նպատակներին, բովանդակությանը և խաչվող հասկացություններին համապատասխան:

Թեմայի ուսումնառության ակնկալող և չափելի վերջնարդյունքները նկարագրում են այն գիտելիքները, հմտությունները, վերաբերմունքը և արժեքները, որոնք ձևավորվում են սովորողի մոտ թեմայի յուրացման շնորհիվ:

2) Առաջարկվող ժամաքանակի բաշխումը՝ ըստ դասարանների

N	Բաժիններ / դասարաններ	1-ին	2-րդ	3-րդ	4-րդ	5-րդ	6-րդ	7-րդ	8-րդ	9-րդ	10-րդ	11-րդ	12-րդ	Σ ժամեր՝ ըստ բաժինների
	Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2.	Աթլետիկական վարժություններ	10	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	162
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140
4.	Շարժախաղեր	30	32	32	32	--	--	--	--	--				126
5.	Մարզախաղեր	--	--	--	--	32	32	32	32	32	32	32	32	256
6.	Ընտրովի ուսումնական նյութ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7.	Σ ժամեր՝ ըստ դասարանների	60	64	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	804

Առարկայի ծրագրում տրվում է առարկայի ուսուցման համար երաշխավորվող ժամաքանակի միջակայքը կամ մոտավոր ժամաքանակը՝

- ըստ աստիճանի,
- ըստ տարվա,
- ըստ բաժինների:

5. ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈՂԱԿԱՆ ԵՎ

ՆՅՈՒԹԱՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հաշվի առնելով տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների սակավաշարժությունը, բակային խաղերում նրանց ներգրավվածության ցածր աստիճանը, ինչպես նաև այդ տարիքի երեխաների՝ սպորտով զբաղվելու շահագրգռության ցածր մակարդակը՝ ենթադրվում է, որ հատկապես միջին և

ավագ դասարանների աշակերտների շարժողական ակտիվության պակասը լրացնելու անհրաժեշտություն կա: Այդ բացը պետք է լրացվի առավելապես դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով: Սակայն դպրոցահասակ երեխաների շրջանում արձանագրված վատթարացող շարժողական պատրաստականության հիմնական պատճառը հավանաբար կապված է այդ դասերի բովանդակային ու կազմակերպչական կողմերի հետ: Ուստի այս ամենը թելադրում է միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպել նոր, առավել արդյունավետ, գիտականորեն հիմնավորված տեխնոլոգիայով (մեթոդիկայով), որն էլ ավելի հետաքրքիր կդարձնի դասի բովանդակությունը:

Ուսումնական գործընթացի ուսումնամեթոդական և նյութատեխնիկական աջակցության նկարագրությունը.

Ծրագրի վերջում տրված է ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասերի և արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման համար տիպային մարզադահլիճի և մարզահրապարակի, ինչպես նաև անհրաժեշտ մարզական գույքի ցանկը:

Ուսուցչին տեսական և մեթոդական օգնության նպատակով տրված է նաև անհրաժեշտ գրականության ցանկը, որտեղ նշված են առարկայական ծրագրի ուսումնադաստիարակչական գործընթացը հնարավորինս ավելի արդյունավետ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ ձեռնարկներ և այլ օժանդակ մասնագիտական գրականություն:

Ուսումնական գործընթացի ուսումնամեթոդական և նյութատեխնիկական աջակցության նկարագրությունը ներառում է առարկայի դասվանդման համար պահանջվող նյութատեխնիկական և մեթոդական հիմքի նկարագրությունը:

1. Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

Դրանք առանցքային գաղափարներ են, որոնք ընդհանրական են տարբեր գիտությունների համար և օգնում են սովորողներին միավորելու տարբեր առարկաներից ձեռք բերած գիտելիքները աշխարհի մասին մեկ ամբողջական պատկերացման շրջանակներում:

Դրանք պետք է մեծ ուշադրության արժանանան դպրոցի բոլոր աստիճաններում, բոլոր առարկաների, այդ թվում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման ժամանակ:

Առանձնացվում են 6 այդպիսի առանցքային գաղափարներ.

- ✓ օրինաչափություններ,
- ✓ համակարգեր և մոդելներ,
- ✓ անհատներ և հարաբերություններ,
- ✓ կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ,
- ✓ անհատական և միջանձնային արտահայտում,
- ✓ արդարություն և զարգացում:

1. Օրինաչափություններ

Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Օրինաչափությունների ճանաչողության առաջին քայլերից մեկը դասակարգումն է, որն իրականացվում է նմանությունների ու տարբերությունների բացահայտման շնորհիվ: Ֆիզիկական վարժությունները կարող են դասակարգվել տեսանելի հատկանիշների կամ նմանատիպ գործառույթների հիման վրա: Դասակարգումը հնարավորություն է տալիս շարժումների և ֆիզիկական վարժությունների ահռելի բազմազանությունը համակարգելու սահմանափակ թվով խմբերում:

2. Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

3. Անհատներ և հարաբերություններ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

4. Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:

5. Անհատական և ստեղծարար արտահայտում

Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

6. Արդարություն և զարգացում

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:

6. ՌԻՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

Ուսումնառության ակնկալվող վերջնարդյունքների գնահատումը. Ֆիզիկական կուլտուրա ուսումնական առարկան ամփոփվում է ստուգարքով, որը ենթադրում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրների նորմատիվների հանձնում:

Գնահատման հիմնական սկզբունքներն են՝

<ul style="list-style-type: none"> ✓ արդարությունը, ✓ հուսալիությունը, ✓ անկողմնակալությունը , ✓ հավաստիությունը, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ հիմնավորվածությունը , ✓ մատչելիությունը, ✓ թափանցիկությունը:
--	---

1-ին դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 60 ժամ

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար: 1.2 Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին: 1.3 Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մազլցումը, դահուկավազքը և լողը՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ: 1.4 Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Քայլքեր, 2. վազքեր, 3. ցատկեր, 4. նետումներ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3. մազլցման վարժություններ, 4. հավասարակշռության վարժություններ, 5. ակրոբատիկական վարժություններ, 6. ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ, 7. պարային վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Շարժախաղեր	4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր: 4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր: 4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր: 4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր: 4.5 Կորդդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր: 4.6 Ազգային խաղերի տարրերով	Սպորտ և մրցակցություն

	խաղեր: 4.7 «Ձվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում: 5.2 Դահուկային պատրաստություն:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԾՐԱԳՐԵՐ 1-12-րդ դասարաններ

Թեմա 1
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել երեխայի հարմարվելուն դպրոցական կյանքին: ▪ Պատկերացում տալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության մասին: ▪ Գիտելիքներ հաղորդել օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին: ▪ Պատկերացում տալ մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ ֆիզիկական վարժաձևերի մասին: ▪ Ծանոթացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու դրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: ▪ Պատկերացում ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: ▪ Պատկերացում ունենա քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար: • Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին: • Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:

- Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Ծնողների օգնությամբ համացանցից և գրականությունից ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական դաստիարակության, օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կարևորության վերաբերյալ նյութեր: • Դասարանում կազմում են իրենց տարբերակը քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների և ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և

	<p>զարգացում</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպություններին և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p>	
<p>Պատմություն – Պատմական տվյալների իմացություն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38</p>	

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 10 ժամ. քայլքեր, վազքեր, ցատկեր, նետումներ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կորդիինացիոն կարողությունների զարգացմանը: Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների զարգացմանը: Նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժի, ճարպկության, ճկունության զարգացմանը: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել: 	
Բովանդակություն	
<ul style="list-style-type: none"> Քայլքը և տարատեսակները: Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Վազքը քայլքի հերթագայությամբ, դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2 x 10 մ: Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից, բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ): Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին, նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության

մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
- Անհատներ և հարաբերություններ
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և

	բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Երաժշտություն:</p> <p>Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 10 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

- Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը:
- Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:
- Մշակել ճիշտ կեցվածքը:
- Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները:
- Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:
- Կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:

Բովանդակություն

Շարային վարժություններ, շարվել տողանով, միասյունով, «Շարվել», «Տրվել», «Քայլո~վ մարշ», «Կանգ ա՛ո» հրահանգների կատարում, շարափոխում տողանից շրջանի, միասյունից երկսյունի, դարձումներ տեղում աջ և ձախ, կից քայլերով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրություններ և շարժումներ, իրանի թեքումներ առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակ, օղ, մարզափայտ և այլն): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:

Մագլցման վարժություններ՝ մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:

Հավասարակշռության վարժություններ՝ կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:

Ակրոբատիկական վարժություններ՝ հենում կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից գլորում առաջ:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ՝ երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:

Պարային վարժություններ՝ քայլք, վազք, ուսյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրորբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և

	<p>խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններ և ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Երաժշտություն:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 4	
Շարժախաղեր – 30 ժամ. ֆիզիկական ունակությունների ձևավորմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: • Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման, ընկերասիրության դաստիարակմանը: • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի զարգացմանը: • Պատկերացում տալ ֆուտբոլի՝ որպես երեխաների ժամանցի միջոցի մասին: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: • Ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	
Բովանդակություն	
<p>Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նապաստակները», «Թռչունները և արծիվը», «Մեկ-երկու-երեք»:</p> <p>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Հեռացատկորդները», «Ցատկի արագ», «Պինգվինները գնդակով»:</p> <p>Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետի ր հեռու», «Գնդակի շրջանցում», «Հավաքիր արագ»:</p> <p>Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գարամբոլ», «Գնդակի փոխանցում շարքում», «Գլորիի գնդակը», «Գնդակներով էստաֆետ», «Ես ուզում եմ, ինձ նվիրիր գնդակը»:</p> <p>Կոորդինացիոն ընդունակությունների ամրապնդմանը նպաստող խաղեր՝ «Անուններով խաղ», «Խաղ ստվերի հետ», «Հրավեր», «Արագ գտիր քո տեղը», «Ճանաչիր դրոշակը», «Օղակներով էստաֆետ»:</p> <p>Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր՝ «Կարմիր կոճակ», «Աչքկապուկ», «Մուկն ու կատուն», «Թաշկինակ», «Մատնամիջի կամ միջնամատի», «Ափ ու պտղունց», «Քարարձան»:</p> <p>«Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի լավագույն միջոց:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և

համապատասխան վարժությունների կատարում:

զարգացում

Շարժախաղի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և

պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:

- Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին

ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին

նմանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

- Անհատներ և հարաբերություններ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ

	<p>դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 5

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լրդի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

- Տեղեկություն տալ դահուկորդի հագուստի, կոշիկների, դահուկների, դահուկափայտերի խնամքի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին:
- Ուսուցանել ունափոխումով դարձման տեխնիկան:
- Ուսուցանել դրվող սահաքայլով տեղաշարժի տեխնիկան:

- Ուսուցանել վերելքի և վայրէջքի տեխնիկան:
- Տեղեկություն տալ լողավազանում, ջրային միջավայրում դպրոցականների վարքի կանոնների մասին:
- Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների տեխնիկան:
- Ուսուցանել ջրընտելացման վարժությունների տեխնիկան:
- Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան:
- Ուսուցանել ջրի վրա պառկելու և ջրասահումների տեխնիկան:
- Ուսուցանել կրող լողաձևի դեպքում ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ:
- Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա:
- Դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները, խնամքով վերաբերվի դահուկներին, մարզակոշիկներին, գույքին:
- Կարողանա տեղաշարժվել սահաքայլքով, «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով բլրակ բարձրանալ:
- Կարողանա հաղթահարել կարճ և միջին տարածություններ:
- Գաղափար ունենա լողավազանում և ջրային միջավայրում վարքի կանոնների մասին:
- Կարողանա ջրում կատարել շնչառական վարժություններ:
- Կարողանա զուգակցել կրող կրծքի վրա լողաձևի դեպքում ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ:

Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթություն հագուստին, կոշիկներին, դահուկներին, դահուկափայտերին և դահուկային գույքի խնամքին: Դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: Դահուկներ կրելը և տեղափոխումը: Դահուկներ հագնելը: Դարձումներ տեղում ոտնափոխումով: Տեղաշարժ դահուկներով դրվոլ և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք դրվոլ քայլերով: Դահուկասահք արագացումով 40-50-ական մետր հատվածներում:

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթություն լողավազանում, ջրային միջավայրում դպրոցականների վարքի կանոններին: Ցամաքում ընդհանուր զարգացնող և նմանողական վարժություններ: Զրում ջրընտելացման վարժություններ՝ քայլք և վազք ջրում, կքանիստներ, սուզվել մինչև կզակը, ընկղմվել ջրի մեջ բաց աչքերով, հատակին կանգնած թեքումներ, թափահարել ձեռքերով: Շնչառության պահումը ջրում: Զրի վրա պառկելը կրծքի և մեջքի վրա: Զրասահումներ կրծքի և մեջքի վրա՝ ձեռքերի տարբեր դրությամբ: Խաղեր ջրում. «Ձկնկուլներ», «Փայտահատը ջրում», «Կարուսելներ», «Ցույց տուր կրունկներդ»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ

պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:

Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

- Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից:

	<p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններ և ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

2-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 64 ժամ

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: 1.2 Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: 1.3 Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Քայլքեր 2. Վազքեր, 3. Ցատկեր 4. Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3. Մագլցման վարժություններ 4. Հավասարակշռության վարժություններ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

	<p>5. Ակրորատիկական վարժություններ</p> <p>6. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</p> <p>7. Պարային վարժություններ</p>	
4. Շարժախաղեր	<p>4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.5 Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր</p> <p>4.6 Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր</p> <p>4.7 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր</p>	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	<p>5.1 Լողի ուսուցում</p> <p>5.2 Դահուկային պատրաստություն</p>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: ▪ Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: ▪ Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ: ▪ Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կարևորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը: ▪ Գիտակցի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: ▪ Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: ▪ Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին:
Բովանդակություն

1. Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:
2. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
3. Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Ծնողների օգնությամբ օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ուսումնասիրում և ներկայացնում են առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների պահպանման նշանակությունը առողջության համար: • Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմության իրենց տարբերակը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ,

	<p>բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարություն ը ֆիզիկական դաստիարակությա ն և սպորտի ուղրտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականություն ները, մարզական կազմակերպություն ների և անհատ- համայնք- հասարակություն հարաբերություննե րը, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունն երը, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

S<S - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 12 ժամ. քայլքեր, վազքեր, ցատկեր, նետումներ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: • Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը: • Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կորդիինացիոն ունակությունների ձևավորմանը: • Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը: • Դաստիարակել կամային որակներ: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե: • Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: • Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: • Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ: • Ունենա կամային որակներ: 	
Բովանդակություն	
<p>Քայլք՝ ճիշտ կեցվածքով:</p> <p>Վազքեր՝ վազք բարձր մեկնարկից, վազք՝ շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով: Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե: Մաքրքավազք 3 x 10 մ:</p> <p>Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից: Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով:</p> <p>Նետումներ՝ թենիսի գնդակի հեռու նետում: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն

հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

- Անհատներ և հարաբերություններ
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու

	նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Երաժշտություն: Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 3
Մարմնամարզական վարժություններ - 10 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման և պարային վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, գլուխկոնծի կատարումը, հավասարակշռության պահպանումը: Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը: Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կորդինացիոն կարողությունները: Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ: Կարողանա կատարել առաջգլուխկոնծի, թիկնականգ և ընդունել «կամուրջ» դրությունը: Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան,

կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուստյուններ:

Բովանդակություն

Շարային վարժություններ՝ շարափոխում միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:

Մագլցման վարժություններ՝ մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար:

Հավասարակշռության պահպանում՝ կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա:

Ակրոբատիկական վարժություններ՝ կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ, առաջգլուխկոնծի, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ՝ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում՝ առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:

Պարային վարժություններ՝ կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուստյուններ երաժշտության նվագակցությամբ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են

	<p>առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>● Համակարգեր և մոդելներ</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>● Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և</p>
--	--

	արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Երաժշտություն: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 4
Շարժախաղեր – 32 ժամ. ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: • Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: • Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: • Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները: • Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: • Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ՝ շարժախաղերի տարրերով: • Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: • Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: • Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:
Բովանդակություն
Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Շունը և

տերը», «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում», «Որսա և նստիր»:
Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներն ու հսկաները»,
 «Ցատկելով առաջ»:
Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ»,
 «Գնդակի նետում պատին»:

Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝
 «Փոխանցվազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով,
 շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում»,
 «Զույգերը գնդակով», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով էստաֆետ»:

Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր՝
 «Շաբաթվա օրերը», «Գիշեր-ցերեկ», «Թռչունները և վանդակը», «Արգելված
 շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»:

Ազգային տարրերով խաղեր՝ «Դաշտի չորբան», «Զանգակի խաղ»,
 «Ծուղրուղու», «Աղվեսուկ», «Գա՛յլ, թող գիշերենք քեզ մոտ», «Գայլն ու ոչխարը»,
 «Ափ ու բռունցք», «Ծիտը քարին»:

Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն
 ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ
 խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի

	<p>համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին նմանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացումներ կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 5

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լրդի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

- Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:
- Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները:
- Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ:
- Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:
- Ուսուցանել ցամաքում լրդի նմանողական վարժությունների կատարման տեխնիկան:
- Ուսուցանել ջրում շնչելու և արտաշնչելու տեխնիկան:
- Ուսուցանել կրոլ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի տեխնիկան:
- Ուսուցանել ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումների տեխնիկան:
- Ձևավորել կրոլ լողաձևով ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքը շնչառության հետ զուգակցելու կարողություններ:
- Ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ:
- Շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա:
- Դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:
- Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն:
- Կարողանա կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք:
- Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»:
- Կարողանա կատարել վերելք «սանդղաձև» ու «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:
- Տիրապետի կրոլ կրծքի վրա լողաոճին՝ զուգակցելով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ:
- Կարողանա զուգակցել կրոլ մեջքի վրա լողաոճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը և շնչառությունը:
- Կարողանա կատարել բրաս լողաոճով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը:
- Կարողանա կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով հաղթահարել 25 մ տարածություն:

Բովանդակություն

- **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ծանոթություն դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա: Դարձում տեղում՝ հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000 մ:
- **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ցամաքում՝ կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա լողաոճերի նմանողական վարժություններ: Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ: Շնչել և արտաշնչել ջրում 10 անգամ անընդմեջ: Կրոլ կրծքի վրա լողատախտակի օգնությամբ՝ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ: Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերով ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության համագործակցությունը: Զրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով: Խաղեր ջրում. «Ծովն ավելոծվում է», «Գնացք և թունել», «Բռնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու

	<p>համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

3-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 Շարժողական ռեժիմ: 1.2 Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: 1.3 Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: 1.4 Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Վազքեր 2. Ցատկեր 3. Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3. Մագլցման	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

	<p>վարժություններ</p> <p>4. Հավասարակշռության վարժություններ</p> <p>5. Ակրոբատիկական վարժություններ</p> <p>6. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</p> <p>7. Կախեր և հենումներ</p> <p>8. Պարային վարժություններ</p>	
4. Շարժախաղեր	<p>4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր</p> <p>4.5 Կորդիինացիոն ունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր</p> <p>4,6 Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր</p> <p>4.7 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր</p>	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	<p>5.1 Լողի ուսուցում</p> <p>5.2 Դահուկային պատրաստություն</p>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: • Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական

<p>վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: • Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան: • Տեղեկություններ ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին: 	
Բովանդակություն	
<ul style="list-style-type: none"> • Շարժողական ռեժիմ: • Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: • Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: • Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Ծնողների օգնությամբ համացանցից և գրականությունից օգտվելով՝ ուսումնասիրում և ներկայացնում են ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա թեմաները: • Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են իրենց տարբերակը մարդու շարժողական ռեժիմի և տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ շնչառության կարևորության մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Սովորողներն ուսումնասիրում են այն

	<p> ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: </p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում <ul style="list-style-type: none"> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական

բառապաշարի հարստացում: S<S- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 2
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազքեր, ցատկեր, նետումներ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա: • Նպաստել համարձակության, հնքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակմանը: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա արագացումով վազել 30 մ՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և երկար հեռավորությամբ՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
Բովանդակություն
<p>Վազքեր՝ բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք՝ հաղթահարելով արգելքները: Վազք մինչև 4 րոպե:</p> <p>Ցատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով՝ զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և</p>

տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից: Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:
 Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:
Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2 x 2 մ թիրախ) 4-5 մ
 հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն

	<p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Երաժշտություն:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:

Նպատակը

- Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզության, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:
- Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:
- Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության զարգացմանը:
- Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացմանը:
- Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և

դժվարությունները հաղթահարելու կամք:

Վերջնարդյունքները

- Գիտակցի ֆիզիկական համալիր վարժությունների կատարման կարևորությունն օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար:
- Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:

Բովանդակություն

Շարային վարժություններ՝ «Առաջին-երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլ», «Արագ քայլ», «Դանդաղ քայլ» հրահանգների կատարում, քայլով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Շնչառական վարժություններ:

Մազլցման վարժություններ՝ մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով: Մազլցում մարզապատի վրայով, պարանամազլցում:

Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:

Ակրոբատիկական վարժություններ՝ գլուխկոնծի առաջ, թիկնականգ, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «կամուրջ» դրությունը:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ՝ երաժշտության ուղեկցությամբ քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, հետ, կողմ:

Կախեր և հենումներ. հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:

Պարային վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի շարժումներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն

	<p>առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Երաժշտություն:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 4

Շարժախաղեր – 32 ժամ. ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր

Նպատակը

- Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր:
- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:
- Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:
- Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության, հանդուրժականության դաստիարակմանը:
- Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին:
- Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա խաղալ շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվելով տարածության մեջ:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերի նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:

Բովանդակություն

Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Կարտոֆիլի տնկում», «Երկու ճամբար», «Պայքար դրոշի համար»:
Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Հեռացատկորդները», «Էստաֆետ ցատկապարաններով», «Էստաֆետ օղերով»:
Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Որսորդներն ու սագերը», «Անվանիր շաբաթվա օրերը», «Ամենանշանառուն»:
Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Փոխանցիր կքանստիր», «Գնդակի փոխանցում շրջանում», «Արագ փոխանցիր», «Գնդակներով էստաֆետ»:
Կորդդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝ «Ծովն

ալեկոծվում է», «Ով է ճարպիկը»:

Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր՝ «Յոթ քար», «Ալիս-պալիս», «Ծիլտի», «Արդար-մեղավոր», «Թաթիկ-լաթիկ», «Զանգակի խաղ», «Ծափոցիկ», «Գառնուկն այգում է»:

Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների բացատրում: «Մակույկը ալիքների վրա», «Գնդակների հավաքում», «Շարժվող դարպասներ», «Փոխանցավազք շարասյուններում», «Երկկողմ խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին նմանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական

	շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչ վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 5
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լրդի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել մեկհենումային սահումի տեխնիկան: • Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան: • Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ: • Ուսուցանել «գութանաձև» արգելակման տեխնիկան: • Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին: • Ուսուցանել բրաս լողաճուղի ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ: • Ձևավորել բրաս լողաճուղի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչառության հետ: • Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան: • Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան: • Ուսուցանել բրաս լողաճի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա սահուն կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք: • Կարողանա սահուն կատարել արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»: • Կարողանալ հաղթահարել 1 կմ տարածություն:

- Կարողանա բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը զուգակցել շնչառության հետ:
- Կարողանա բրաս լողաձևով կատարել դարձումներ:
- Կարողանա բրաս լողաձևով հաղթահարել 25 մ տարածություն:

Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ մեկհենումային սահում դահուկով աջ և ձախ ոտքերով: Փոփոխական երկքայլ ընթացք: Վերելք «սանդղաձև» եղանակով: Արգելակում «գութանաձև»: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Դահուկաընթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հատվածներում:

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթություն լողի միջոցով կոփման միջոցներին և սկզբունքներին: Բրաս լողաձևով ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Բրաս լողավճով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցությունը: Դարձումներ բրաս լողավճի եղանակով լողի ժամանակ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ բրաս լողաձևով: Խաղեր ջրում. «Բուքսիր», «Կարթ», «Ծովառյուծներ», «Գորտ»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն

	<p>ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և

օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

4-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները: 1.2 Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները: 1.3 Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները: 1.4 Ժամանակակից 15-րդ (1952 թ.) օլիմպիական խաղերը:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Քայլքեր 2. Վազքեր 3. Ցատկեր 4. Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3. Մագլցման վարժություններ 4. Հավասարակշռության վարժություններ 5. Ակրոբատիկական վարժություններ 6. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ 7. Կախեր և հենումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

	8. Պարային վարժություններ	
4. Շարժախաղեր	4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր 4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր 4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր 4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր 4.5 Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր 4.6 Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր 4.7 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> Տեղեկություններ տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: Տեղեկություններ տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ: Պատմական ակնարկ 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել համալիր ֆիզիկական վարժություններ: Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: 	
Բովանդակություն	
<ul style="list-style-type: none"> Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները: Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները: Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները: Ժամանակակից 15-րդ (1952 թ.) օլիմպիական խաղերը: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող

	հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնները և 15-րդ օլիմպիական խաղերը: • Դասարանում կազմում են կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների իրենց տարբերակը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> • Արդարություն և զարգացում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>S<S - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:</p> <p>Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:</p>	

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազքեր, ցատկեր, նետումներ

Նպատակը

- Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան:
- Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ունակություններ:
- Դաստիարակել կամային որակներ:
- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզական նշանակությունը:
- Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000 մ, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել՝ ցուցաբերելով տեխնիկա և բարձր արդյունքներ:

Բովանդակություն

Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ, վազքի հերթագայումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 6-8 րոպե:

Ցատկեր՝ հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից, բարձրացատկ թեք թափավազքով:

Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորությունից:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ

	<p>ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Երաժշտություն:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 3
<p>Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ , հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանումը, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզության, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: • Ջարգացնել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կորդինացիոն կարողությունները: • Ջարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: • Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել համալիր ֆիզիկական վարժություններ: • Կարողանա հստակ կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:
Բովանդակություն
<p>Շարային վարժություններ՝ «Շարվիր», «Զգաստ», «Ազատ», «Հետդարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում՝ միատողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:</p> <p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:</p> <p>Մագլցման վարժություններ՝ մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով:</p> <p>Հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզանստարանի վրա քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:</p> <p>Ակրոբատիկական վարժություններ՝ առաջգլուխկոնձի, ետգլորում թիկնականգ, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:</p>

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով՝ մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, իրանի դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ՝ գրկելով ուտերը, ձեռքերը տարածել կողմ: Իրանի դարձումները, թեքումները զուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:

Կախեր և հենումներ՝ կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:

Պարային վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի շարժումներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են

	<p>մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Երաժշտություն: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38</p>	

Թեմա 4
<p>Շարժախաղեր – 32 ժամ. ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: • Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը: • Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: • Զարգացնել շարժողական կարողությունները: • Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության որակներ: • Նպաստել յուրացրած շարժախաղերն ինքնուրույն կազմակերպելուն: • Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:
Վերջնարդյունքները

- Կարողանա խաղալ շարժախաղեր՝ մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվելով տարածության մեջ:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Բովանդակություն

Վազրի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Հանդիպակաց փոխանցումավազք», «Համակցված էստաֆետ»:

Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Բազմացատկ», «Ցատկեր օղերով»:

Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Դիպուկ նշանակետին», «Ամենադիպուկը»:

Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակը կենտրոնում», «Գնդակներով էստաֆետ», «Պայքար գնդակի համար»:

Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր՝ «Գող և փաշա», «Գործնագործ», «Մանկական զինվորական խաղ», «Հինգ այծատեր», «Պուճաղ-պուճաղ», «Քար փոխ», «Գել-գել»:

Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ տեղեկություններ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի նվաճումների մասին: «Փոխանցավազք գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով շարայություններում», «Երկկողմ խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Արդարություն և զարգացում
Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ,

	<p>շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին նմանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 5

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

- Ուսուցանել դահուկափայտերով փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկան:
- Ամրապնդել վայրէջքի կարողությունները, ուսուցանել «գութանաձև» և «հենումով» արգելակման տեխնիկան:
- Ամրապնդել «սանդղաձև» և «եղևնաձև» վերելքի կարողությունները:
- Տեղեկություն տալ սպորտային լողաճերի մասին:
- Ամրապնդել ցամաքում բրաս լողաճի նմանողական վարժությունների տեխնիկան:

- Ձևավորել կրող լողաճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ:
- Ամրապնդել բրաս լողաճով ոտքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան:
- Ձևավորել բրաս լողաճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ:
- Ուսուցանել բրաս լողաճով դարձումների տեխնիկան:
- Ձևավորել բրաս և կրող լողաճերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու կարողություններ:
- Մշակել արագաշարժություն, կորդիինացիա, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն:

Վերջնարդյունքները

- Գաղափար ունենա դահուկային սպորտի պատմության մասին:
- Կարողանա սահուն կատարել վելելք «սանդղածև» և «եղևնածև» եղանակներով և կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն:
- Կարողանա հաղթահարել 3 կմ տարածություն:
- Կարողանա կրող կրծքի վրա լողաճով լողատարածություններ անցնել արագ տեմպով:
- Կարողանա կրող մեջքի վրա լողաճով լողատարածություններ անցնել արագ տեմպով:
- Կարողանա կրող և բրաս լողաճով հաղթահարել 25 և ավելի մետր տարածություն:

Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ փոփոխական երկբայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով: Վայրէջք թեթև զառիվայր լանջերից: Արգելակում «գութանածև» և «հենումով»: Ունափոփոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք «սանդղածև» և «եղևնածև»: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 50-ական մետր վազքահատված արագությամբ:

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները. ցամաքում բրաս լողաճի ոտքերի և ձեռքերի նմանողական վարժություններ: Ջրում Կրող մեջքի և կրծքի վրա լողաճերով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցության կատարելագործում: Բրաս լողաճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Բրաս լողաճով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն: Մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում բրաս լողաճով ոտքերի, այնուհետև ձեռքերի օգնությամբ: Լողալ կրող լողաճով 25 մ: Լողալ բրաս լողաճով 25 մ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ,

	<p>շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Համակարգեր և մոդելներ <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> ● Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

5-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում: 1.2 Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը: 1.3 Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Վազքեր 2. Ցատկեր 3. Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3. Կախեր և հենումներ 4. Մագլցման վարժություններ 5. Հենացատկեր 6. Ակրոբատիկական վարժություններ 7. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ: ▪ Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: ▪ Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: ▪ Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին: ▪ Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցության մասին այդ խաղերում: 	
Բովանդակություն	
<ul style="list-style-type: none"> • «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում: • Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը: • Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում, հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը: • Դասարանում կազմում են մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ,

	<p>համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
 S<S- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:
 Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ

Նպատակը

- Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
- Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր:
- Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:
- Ձևավորել թենիսի և լցրած գնդակներ նետելու հմտություն:

- Զարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:
- Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնողականություն:

Վերջնարդյունքները

- Տեղեկություններ ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
- Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ:
- Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկել:
- Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:
- Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
- Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:

Բովանդակություն

Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Վազքեր: Վազք արագացումով 40 մ, վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքրքավազք 4x10 մ: Վազք 30 մ՝ գրանցելով արդյունքը: Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե:

Ցատկեր: Տեղից հեռացատկ: Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով: Բարձրացատկ «քայլանցումով»՝ 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:

Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն

	<p>ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մազլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

- Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մազլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:
- Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն:
- Նպաստել գեղագիտական ճաշակի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
- Ունենա շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:
- Դրսևորի ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Բովանդակություն

Շարային վարժություններ: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գուրզերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ. կախ ծալված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ. խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:

Մազլցման վարժություններ: Պարանամազլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ

(տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Հենացատկեր: 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:

Ակրոբատիկական վարժություններ: Առաջգլուխկոնծի և հետհլուխկոնծի: Թիկնականգ:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ: Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, իրանի դարձումներ, պտույտներ: Թեքումներ, իրանի դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ: Կիսակքանստելով ոտքերը տանել առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը: Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none">• Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	<ul style="list-style-type: none">• Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:• Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը,

	անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 4

Բասկետբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ

Նպատակը

- Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:
- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան:
- Զարգացնել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն):
- Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա բասկետբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:
- Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ,

համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:

- Կարողանա դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
- Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:
- Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:
- Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:
- Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
 Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման

	<p>օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37,

◁38, ◁41, ◁42, ◁46, ◁47, ◁48, ◁49, ◁50, ◁51, ◁52, ◁53

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, վոլեյբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա

Նպատակը

- Ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին:
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:
- Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:.
- Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ունակություններ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
- **Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ: Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով:
- **Գնդակի փոխանցում և ընդունում:** Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից:
- **Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:** Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:
- **Հարձակողական տակտիկա:** Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5*1):

Առաջարկվող գործունեության
ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):

- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

- Անհատներ և հարաբերություններ
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն

	<p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>	

Թեմա 6	
<p>Հանդբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, հանդբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում</p>	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին: • Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան: • Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին: • Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ունակություններ: • Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ: • Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: • Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում 	

արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:

- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
- **Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Տեղաշարժեր հանդբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:
- **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:** Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:
- **Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:
- **Գնդակի նետում դարպասին:** Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով:
- **Ազատ հարձակողական տակտիկա:** Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ:
- **Խաղի տիրապետում:** Խաղային առաջադրանքներ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար

	<p>հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 7
Ֆուտբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը: • Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը: • Երկկողմ խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: • Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ: • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: • Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
Բովանդակություն
<p>Ծանոթություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին:</p> <p>Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր: Վազք մեջքով առաջ: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի:</p> <p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարվածներ գնդակին, հարվածներ անշարժ</p>

գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:

Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:

Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին՝ խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:

Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:

Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը: Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր: Գնդակի որսում՝ տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել: Տարրաբնույթ հարվածների հետմղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:

Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու համար, մրցակցի ուշադրության շեղում:

Խմբակային գործողություններ: Երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:

Պաշտպանական տակտիկա.

Անհատական գործողություններ: Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:

Խաղային կարողություն: Խաղ՝ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none">• Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	<ul style="list-style-type: none">• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:• Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները,

	<p>ոեսությունների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

- Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:
- Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
- Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
- Տեղեկություններ տալ առաջին օգնության մասին:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա առաջին օգնության կանոնները:
- Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
- Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:
- Իմանա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
- Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Ծանոթություն դահուկային սպորտի պատմությանը: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «կիսատեղննաձև»: Արգելակում հենումով և կողմնային սահումով: Ոտնափոփոխումով դարձում՝ անցնելով դահուկափայտերով «կառուցված» դարպասների միջով: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2 կմ (տղաներ) և 1.5 կմ (աղջիկներ): Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 10-ական

մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ:

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողաոճի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Բրաս լողաոճի մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում կրող և բրաս լողաոճերով: Ջրացատկ խորը մասում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր`	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները,

	<p>արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն</p> <p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 9

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. սեղանի թենիս

Նպատակը

- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին:
- Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ:
- Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը:
- Կատարի սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական

շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:

- Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ծանոթություն սեղանի թենիսի պատմությանը և նրա՝ որպես օլիմպիական մարզաձևի դերին:

Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում:

Երկկողմ խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի վարժությունների կատարում:

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
 Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
- Համակարգեր և մոդելներ
 Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն

	<p>է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

6-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և	1.1 Առողջ ապրելակերպը	Առողջություն և

սպորտի մասին գիտելիքներ	դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը: 1.2 Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին: 1.3 Սպորտային էթիկա: 1.4 Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում:	նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1 Վազքեր 2 Ցատկեր 3 Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3. Կախեր և հենումներ, 4. Հենացատկեր 5. Ակրորատիկական վարժություններ 6. Մագլցման վարժություններ 7. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Սեղանի թենիս 5.4 Ուժային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ

Նպատակը

- Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:
- Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին:
- Ընդլայնել դպրոցականների գիտելիքները ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին:
- Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին:

Վերջնարդյունքները

- Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին:

- Ծանոթ լինի ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը:
- Պահպանի սպորտային էթիկան և տիրապետի ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկմանը:

Բովանդակություն

- Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը:
- Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:
- Սպորտային էթիկա:
- Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են դպրոցականների կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը, հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին և սպորտային էթիկան:
- Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերի իրենց տարբերկը:

- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ
 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
 Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:, Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական

	<p>կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ –կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: S<S- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն: Պատմություն –պատմական տվյալների իմացություն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>	

Թեմա 2
<p>Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային: • Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: • Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկան: • Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության, ուժի, շարժողական ունակություններ: • Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ լինի ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային: • Տիրապետի փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության, ուժի, շարժողական ունակությունների բավարար մակարդակ: • Դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն,

նպատակասլացություն:

Բովանդակություն

Վազքեր: Տեղեկություններ վազքի փուլերի, «մեկնարկի», «մեկնարկային թափքի», «տարածությունում վազքի» և «վերջնարկի» վերաբերյալ:

Վազք արագացումով մինչև 40 մ: Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր՝ մեկնարկից 60 մ: Էստաֆետ հանդիպակաց 10-20 մ: Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե:

Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին (ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք) և մրցման կանոններին: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով:

Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով 70 սմ (տղաներ) և 50 սմ (աղջիկներ) ձողի հաղթահարումով:

Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն, նետման դրություն «ձգված աղեղ», գնդակի բացթողման իմացություն և կատարում: Թենիսի գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով:

Լցրած գնդակի նետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,

	<p>վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման մարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:

Նպատակը

- Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ

մարմնամարզության վարժությունների տեխնիկան:

- Զարգացնել շարժողական ունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:
- Ունենա շարժողական ունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցում:
- Դրսևորի կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:

Բովանդակություն

Շարային վարժություններ: Շարային քայլք: Շարափոխում երկայունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ: Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ՝ ոստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծալվելով:

Հենացատկեր: 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը զատած» եղանակով:

Ակրոբատիկական վարժություններ: Երկու գլուխկոնձի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ:

Մագլցման վարժություններ: Պարանամագլցում. տղաները՝ մագլցում «երկու հանգով», աղջիկները՝ «երեք հանգով»:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ: Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ՝ ձեռքերը առաջ, կողմ, վեր: Ափերի նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձներով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով:

Կքանիստ, կանգնել, բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրորբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական

	<p>շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 4

Բասկետբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ

Նպատակը

- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան:
- Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողություններին:
- Ուսուցանել գնդակի խլման և հետմղման տեխնիկան:
- Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) խաղ:
- Զարգացնել շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:
- Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Տիրապետի բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:
- Ծանոթ լինի պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողություններին:
- Տիրապետի գնդակի խլման և հետմղման տեխնիկային:

- Ունենա շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կորդինացիայի բավարար մակարդակ:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ:

Բովանդակություն

Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ զույգերով և եռյակներով: Գնդակի վարում՝ ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով՝ մրցակցի դիմադրությամբ:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ:

Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:

Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետմղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:

Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի

	<p>կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա

Նպատակը

- Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ:
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:
- Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները:
- Ուսուցանել վոլեյբոլ խաղալ փոքրաթիվ 3*3, 4*4 խաղացողներով, փոքրացված խաղադաշտում:
- Զարգացնել շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կոորդինացիա:
- Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, փոխօգնություն, պատասխանատվություն:

Վերջնարդյունքները

- Տիրապետի վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկային:
- Ծանոթ լինի ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Ցուցաբերի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու հետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3 մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում,

փոխանցում և հարձակողական հարված: Ազատ հարձակման տակտիկա:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմ խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմ խաղ փոքրաթիվ խաղացողներով (3*3, 4*4) և փոքր խաղադաշտում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none">• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	<ul style="list-style-type: none">• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:• Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):• Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես նաև «վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,

	<p>վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 6

Հանդբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և

խաղի տիրապետում	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններին: • Ուսուցանել հանդբոլ խաղալ պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով: • Զարգացնել շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետի հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային: • Ծանոթ լինի ազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններին: • Ունենա շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ: • Դրսևորի համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում, նպատակասլացություն: 	
Բովանդակություն	
<p>Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդբոլիստի կեցվածքով կանգառ, դարձումներ – արագացում:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձողքով ուսի վրայից:</p> <p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից:</p> <p>Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծալված ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությամբ: Շրջափակում՝ համագործակցելով խաղընկերների հետ:</p> <p>Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p> <p>Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում

վարժությունների կատարում:

Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

- Արդարություն և զարգացում

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):

- Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

- Անհատներ և հարաբերություններ

	<p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 7

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, տեղաշարժերի տեխնիկական, գնդակի տիրապետման տեխնիկական, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկական, հարձակողական տակտիկական և խաղի տիրապետումը

Նպատակը

- Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը:
- Տեղեկություններ հաղորդել դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ:
- Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան:

- Ոսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան:
- Երկկողմ խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5, 6*6, 7*7 դեմ:
- Զարգացնել շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն:
- Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Ծանոթ լինի ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը:
- Կարևորի դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը:
- Տիրապետի ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային:
- Ծանոթ լինի դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային:
- Ունենա շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ:
- Ցուցաբերի փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:

Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր՝ գնդակը հսկողության տակ պահելով:

Գնդակների տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով՝ ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին:

Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ:

Խաբկեր՝ խաբկ անցումով, հարվածով անցում՝ հնարքի կիրառմամբ:

Գնդակի խլում՝ արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:

Աճաբարարություն գնդակով: Աճաբարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:

Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի հետմղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսումը ցածրից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:

Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկա: Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում: Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը:

Խմբակային տակտիկա՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով:

Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար:

Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում, փոխապահովում:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմ խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5, 6*6, 7*7 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-

	<p>համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ոետուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:

<p>Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>

Թեմա 8
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ դահուկասպորտի ձևերի մասին: • Ձևավորել միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքի հմտություններ: • Ուսուցանել «սահող» քայլով և «եղևնաձև» եղանակով վերելքի տեխնիկան: • Ուսուցանել արգելակման, հենումով դարձման և տեղում թափով դարձման տեխնիկան: • Ձևավորել թմբերի և փոսերի հաղթահարման հմտություններ: • Ձևավորել կարճ, միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարելու կարողություններ: • Տեղեկություն տալ լողի առողջարարական և բուժիչ նշանակության մասին: • Կատարելագործել կրող կրծքի և մեջքի վար լողաձևի տեխնիկան: • Կատարելագործել կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի մեկնարկների և դարձումների տեխնիկան: • Ամրապնդել բրաս լողաձևով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի համադրությունը շնչառության հետ: • Ուսուցանել մեկնարկային ցատկի տեխնիկան: • Կատարելագործել տարբեր լողաձևերով դարձումների տեխնիկան: • Ուսուցանել լողալ հավասարաչափ արագությամբ: • Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն: • Դաստիարակել նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ ցույց տալ առաջին օգնություն: • Կարողանա կատարել չմշկային ընթացք և հենումով դարձում: • Կարողանա կրկնվող դահուկաընթացքով անցնել 500 մ:

- Կարողանա կրոլ և բրաս լողաճերով լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ:
- Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն և փոխօգնություն:
- Կարողանա լողալ 100 մ ցանկացած լողաճով:
- Տիրապետի խեղդվողին տեղափոխելու տեխնիկային:
- Ցուցաբերի արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն:

Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:

Ծանոթություն դահուկասպորտի ձևերին (դահուկավազք, հատուկ ոլորավայրէջք, սրընթաց վայրէջք, ցատկեր դահուկներով աշտարակից): Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «եղևնաձև» և «սահող» քայլերով: Արգելակում և հենումով դարձում: Տեղում թափով դարձումներ: Վայրէջք բարձր կանգնվածքով: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 100-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 2,5 կմ (տղաներ), 2 կմ (աղջիկներ):

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Տեղեկություն լողի առողջարարական, բուժիչ նշանակության մասին: Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաճի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաճերի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողաճով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն: Դարձումներ տարբեր լողաճերով: 25 մ տարածության կրկնվող լող յուրացված եղանակով և տարրերով (3-4 անգամ 25-ական մ): Հավասարաչափ արագությամբ լող 50 մ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը

	<p>համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 9

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս

Նպատակը

- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակությունները:

- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:
- Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ:
- Գիտենա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:
- Կարողանա կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, դրսևորի բարության, ազնվության, հանդուրժողականության, բոլորի նկատմամբ հարգանքի հատկանիշներ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ուժային պատրաստություն: Ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ (ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ): Զույգերով վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար, 2-3 անգամ, 7-10 կրկնությամբ: Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար, 2-4 անգամ, 5-8-կրկնությամբ: 5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար, 2-3 անգամ, 5-6 կրկնությամբ:

Սեղանի թենիսի ուսուցում: Ծանոթացում սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությանը: Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում: Սկզբնահարվածի ուսուցում: Երկկողմ խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
 Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի

ոլորտներում:

- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
- Անհատներ և հարաբերություններ
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները

	և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>	

7-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: 1.2 Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: 1.3 Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: 1.4 Արդարացի խաղը և սկզբունքները:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1 Վազքեր 2 Ցատկեր 3 Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3. Կախեր և հենումներ 4. Հենացատկեր 5. Ակրորբատիկական վարժություններ 6. Մագլցման վարժություններ 7. Ռիթմիկ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

	մարմնամարզության վարժություններ	
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Սեղանի թենիս 5.4 Ուժային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: ▪ Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: ▪ Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: ▪ Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենա անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: ▪ Ծանոթ լինի օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: ▪ Տիրապետի ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին: ▪ Համոզմունք ունենա արդարացի խաղի վերաբերյալ:
Բովանդակություն
<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: • Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: • Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:

<ul style="list-style-type: none"> Արդարացի խաղը և սկզբունքները: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում, օլիմպիական գաղափարները և արդարացի խաղի սկզբունքները: Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը: 	<ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև Ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:, Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	

<p>ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:</p> <p>Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: • Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: • Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն: • Ջարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: • Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: • Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել: • Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: • Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ: • Ցուցաբերի համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: 	
Բովանդակություն	
<p>Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ: Շրջանաձև էստաֆետ՝ փայտիկի փոխանցմամբ: Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: Վազք 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000 մ:</p> <p>Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ:</p> <p>Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ

աթլետիկական վարժությունների կատարում:

Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

• Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

• Անհատներ և հարաբերություններ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

<p>հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>

Թեմա 3
<p>Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: • Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: • Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները: • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: • Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: • Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: • Դրսևորի շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու,

կորրեկցիայի հմտություններ:

- Յուրաքանչյուրի ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հատկություններ:

Բովանդակություն

Շարային վարժություններ: «Կես աջ դարձ», «Կես ձախ դարձ», «Կարճ քայլ», «Կես քայլ», «Լրիվ քայլ» հրամանների կատարում: Շարափոխում երկսյունի և քառասյունի՝ անջատումով և միաձուլումով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պտկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծավվելով:

Հենացատկեր: Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով:

Ակրոբատիկական վարժություններ: Տղաներ՝ առաջգլուխկոնծի՝ ընդունելով թիկնականգ դրությունը: Աղջիկներ՝ հետգլուխկոնծի՝ ընդունելով կիսալարան դրությունը:

Մագլցման վարժություններ: Պարանամագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հանգով»: Աղջիկներ՝ «երեք հանգով»:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ: Ուսին ծաված ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը զատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, իրանի թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում՝ գլխի առաջ և հետ խոնհարումով: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ՝ ազդրերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37,

Թեմա 4

Բասկետբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ

Նպատակը

- Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
- Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:
- Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ:
- Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:
- Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:
- Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:

Վերջնարդյունքները

- Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:
- Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:
- Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:
Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:
Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին

շարժման ընթացքում՝ մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:

Խաղի տակտիկա: ա) Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա: Գնդակի խլում, գնդակի հետմղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:

Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի

	<p>սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական

գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա

Նպատակը

- Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:
- Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:
- Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:
- Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն:
- Ջարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:
- Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:

Վերջնարդյունքները

- Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:
- Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազքեր՝ արագությունը և ուղիղ փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով՝ տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպակաց փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:

Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:

Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմ խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
---------------------------------------	--

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական

կատարում:

հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

- Արդարություն և զարգացում

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):

- Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

- Անհատներ և հարաբերություններ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և

	արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 6

Հանդբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Տեղեկություններ տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
- Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը:
- Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:
- Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերևից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան:
- Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն:
- Զարգացնել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:
- Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա հանդբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Կարողանա ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության,

փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:

- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում՝ շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում՝ պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը՝ պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:

Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:

Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և

	<p>խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ:
- Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությանը:
- Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:
- Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկական:
- Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն:
- Ուսուցանել երկողմ խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:
- Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ:
- Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն:
- Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում:

Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:

Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի, յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:

Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ

դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:

Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում՝ փոխելով շարժման ուղղությունը:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը: Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով:

Խաբբեր: Խաբբ անցումով, խաբբ «հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբբ ոտքով գնդակի կասեցումով:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից՝ թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:

Խաբսեր գնդակով: Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետմղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, ընդառաջ գնդակին՝ տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:

Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում՝ փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:

Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:

Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին:

Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:

Խաղային կարողություն: Երկկողմ ուսումնական խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none">Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի	<ul style="list-style-type: none">Անհատական և ստեղծարար արտահայտում

վարժությունների կատարում:

Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

- Արդարություն և զարգացում

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):

- Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

- Անհատներ և հարաբերություններ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող

	<p>համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լրդի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

- Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:
- Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
- Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
- Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա առաջին օգնության կանոնները:
- Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
- Դրսևվորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:
- Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
- Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և

արգելակումների տեխնիկական տարրերը:

- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝

Ծանոթացում դահուկավազքի մրցումների կանոններին: Միաժամանակյա երկքայլ ընթացք: Անհարթությունների (թմբեր, փոսեր) հաղթահարում լանջից վարսահիքին: Տեղում ցատկով դարձում: Դարձում «գութանաձև»: Կրկնողական դահուկաընթացք. 4-5 անգամ 100-ական մ վազքահատվածներում անցում արագությամբ: Կրկնող դահուկաընթացք. 2-3 անգամ 300-400 մ (տղաներ) և 200-300 մ (աղջիկներ): Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 3 կմ (տղաներ) և 2 կմ (աղջիկներ):

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Ծանոթացում ջրային արգելքների հաղթահարմանը և առաջին օգնության ցուցաբերմանը: Սուզվելը խորությամբ (1.5 –2 մ): Սուզվելը երկարությամբ (10-15մ): Մեկնարկային ցատկը սահումով և լողատարածություն դուրս գալով: Բրաս լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործում: Փոխանցալող 4*25 մ:

Սովորած եղանակով լող՝ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100 մ: Առանձին տարածությունների կրկնվող լող 5-10 անգամ 10-15 ական մ, 5 անգամ 25-ական մ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու

	<p>համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 9
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս
Նպատակը

- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:
- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:
- Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

- Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ:
- Իմանա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:
- Կարողանա կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ուժային պատրաստություն: Ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը: Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով՝ 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ (տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ: 5-6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 կրկնությամբ: 7-8 համալիր վարժություններ կցազնդերով՝ 2 կգ (աղջիկներ), 3 կգ (տղաներ), 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ: Վարժություններ ծանրաձողով՝ 7 կգ (աղջիկներ), 10 կգ (տղաներ), ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ:

Սեղանի թենիսի ուսուցում: Տեխնիկական տարրերի ուսուցում: Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում: Երկկողմ խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և

սպորտի ոլորտներում:

- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
- Անհատներ և հարաբերություններ
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական

	դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>	

8-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1.Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	<p>1.1 Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</p> <p>1.2 Դինացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</p> <p>1.3 Ուժի մշակմանը նպաստող</p>	Առողջություն և նվաճումներ

	<p>վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</p> <p>1.4 Ճկունությանը և ճարպկության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</p> <p>1.5 Արագաուժային մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</p>	
2. Աթլետիկական վարժություններ	<p>2.1 Վազքեր</p> <p>2.2 Ցատկեր</p> <p>2.3 Նետումներ</p>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	<p>3.1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</p> <p>3.2 Կախեր և հենումներ</p> <p>3.3 Հենացատկեր</p> <p>3.4 Ակրոբատիկական վարժություններ</p> <p>3.5 Մագլցման վարժություններ</p> <p>3.6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</p>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	<p>4.1 Բասկետբոլ</p> <p>4.2 Վոլեյբոլ</p> <p>4.3 Հանդբոլ</p> <p>4.4 Ֆուտբոլ</p>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	<p>5.1 Լողի ուսուցում</p> <p>5.2 Դահուկային պատրաստություն</p> <p>5.3 Սեղանի թենիս</p>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ– 5 ժամ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ունակությունների մասին: ▪ Նպաստել շարժողական ունակությունների զարգացման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրի ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: • Իմանա ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները: • Իմանա, թե որոնք են շարժողական ունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները: • Գիտենա արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները: • Բացատրի պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը: • Կարողանա թվարկել շարժողական ունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 2. Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 3. Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 4. Ճկունության և ճարպկության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 5. Արագաուժային մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական վարժությունների 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և

<p>կատարում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են շարժողական ունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները: 	<p>տարածության մեջ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:, Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

S<S- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

Պատմություն –պատմական տվյալների իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր

Նպատակը

- Կատարելագործել կարճ, միջին ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
- Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները:
- Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակասլացություն, տոկունություն և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:
- Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:
- Ցուցաբերի հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:
- Կարողանա որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:
- Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:
- Ցուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:
- Ունենա արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության կարողություններ:

Բովանդակություն

- Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:
- Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:
- Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

<ul style="list-style-type: none"> ● 4*50 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր և բարձր մեկնարկից վազք: ● Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե: ● Հեռացատկ ոտքերը կծկած եղանակով: ● Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով: ● Նետումներ թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:,
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:
- Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ունակությունները:
- Զարգացնել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:
- Զարգացնել շարժողական կարողությունները:
- Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով, առարկաներով:
- Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, ակրոբատիկական վարժություններ:
- Դրսևորի համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընթացքում կատարվող գործողությունների, ուսույունների, կքանիստների և դարձումների համակցումներ ձեռքերի շարժումների հետ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Հենացատկեր: Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով:

Աղջիկներ՝ մարզանստարանին քայլքի տարատեսակներ, դարձումներ, հավասարակշռության վարժություններ, արտակոր վարցատկեր:

Ակրոբատիկական վարժություններ: Տղաներ՝ գլուխկոնծի հետ (հետնագլուխկոնծի)՝ ընդունելով հենում կանգնած, ոտքերը գատած դրությունը: Գլուխկոնծի առաջ և հետ (առաջնագլուխկոնծի և հետնագլուխկոնծի): Կանգ գլխին և ձեռնականգ պատի մոտ:

Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի առաջ և հետ, «կամուրջ» դարձումով՝ ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն:

Մագլցում: Տղաներ՝ պարանամագլցում 2 հանգով: Աղջիկներ՝ պարանամագլցում 3 հանգով: Մագլցում հորիզոնական ձողին և մարմնամարզական պատին ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ: Պարային քայլք ուսուցումով, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերին: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերն առաջ բարձրացնելով: Տեղում ուսուցումներ ձեռքերի տարբեր դրություններով: Յուրացրած շարժումների համակցումներով համալիրներ:

<p>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</p>	<p>Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,

	<p>համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին.:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>	

Թեմա 4
<p>Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Դրսևորի հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ: • Կարողանա գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ: • Կարողանա կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական

- գործողություններ, տիրապետի խմբային հարձակման ձևերին:
- Դրսևորի փոխօգնության, համագործակցության, կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ:
 - Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:
3. Խաղի տակտիկա:
4. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
 Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
- Համակարգեր և մոդելներ
 Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և

	<p>«Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա

Նպատակը

- Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:
- Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:
- Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:
- Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական ուղիղ հարվածներ:
- Կարողանա կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները:
- Դրսևորի համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:
4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա;
5. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը

վարժություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

- Արդարություն և զարգացում

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):

- Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

- Անհատներ և հարաբերություններ

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 6

Հանդբոլ – 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
- Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
- Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
- Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին:
- Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Կարողանա դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում, հետմղում:
- Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:

- 3. Գնդակի նետում դարպասին:
- 4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:
- 5. Դարպասապահի խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ

	<p>ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 7

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական

տակտիկա, աճապարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ▪ Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանա գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործողություններ: • Դրսևորի կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: 2. Հարվածներ գնդակին: 3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում: 4. Դարպասապահի խաղ: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտում: • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են

	<p>մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն, սեղանի թենիս

Նպատակը

- Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:
- Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտություններ:
- Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
- Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին:
- Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները:
- Ձևավորել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա առաջին օգնության կանոնները:
- Կարողանա լողալ կրով և բրաս ձևերով:
- Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն վստահություն:
- Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
- Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
- Տիրապետի կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային:
- Կարողանա կատարել պատնեշ հարվածներ:
- Կարողանա կատարել աջից, ձախից պտտված հարվածներ:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարոություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
3. Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Լողալ կրող և բրաս ձևերով: • Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Կատարել սկզբնահարվածներ, պատնեշ, կտրված և գլորումով, աջից, ձախից պտտված հարվածներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ», «Լող» և «Սեղանի թենիս» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ - արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

9-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: 1.2 Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին: 1.3 Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի, ՀԱՕԿ, գործառույթները: 1.4 Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վարզքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Արգելավազքեր 2.4 Ցատկեր 2.5 Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.2 Կախեր և հենումներ 3.3 Հենացատկեր 3.4 Ակրոբատիկական վարժություններ 3.5 Մագլցման վարժություններ 3.6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ– 5 ժամ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Հաղորդել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին: ▪ Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին: ▪ Տեղակություններ տալ ՀԱՕԿ-ի գործունեության և հիմնական գործառույթների մասին: ▪ Ցույց տալ օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Իմանա հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին: • Իմանա ՀԱՕԿ-ի հիմնական գործառույթները: • Գիտենա և գնահատի օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: 2. Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին: 3. Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի՝ ՀԱՕԿ-ի գործառույթները: 4. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են նյութեր օլիմպիական շարժման և համամարդկային արժեքների, հայ անվանի մարզիկների և ՀԱՕԿ-ի գործառույթների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ <p style="margin-left: 20px;">Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում <p style="margin-left: 20px;">Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, հանդուժումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը</p>

	<p>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

SՀS - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր

Նպատակը

- Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
- Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները:
- Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակասլացություն, տոկունություն և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
- Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:
- Դրսևորի հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ:
- Կարողանա վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետի արգելավազքի տեխնիկային:
- Որոշի և գնահատի սեփական ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:
- Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն:
- Ցուցաբերի վազքի, ցատկի և նետումների վարժությունների կատարման տեխնիկային համապատասխան հմտություններ:
- Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ:

Բովանդակություն

1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:
2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:
3. Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- 4*100 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր և բարձր մեկնարկից վազք
- Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե
- 4*50 փոխանցումավազք
- Հեռացատկ
- Բարձրացատկ
- Նետումներ (թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի)

Ընդհանրական խաչվող

հասկացություններ

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է

	<p>կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Կատարելագործել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան:

Ձևավորել մարմնամարզական վարժություններով ինքնուրույն զբաղվելու կարողություն:

Ձևավորել պարանի և մարմնամարզական պատի մագլցման հմտություններ:

Ամրապնդել ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների տեխնիկայի կարողությունները և գեղեցիկն ընկալելու ունակությունները:

Ուսուցանել ուժային վարժությունների կատարման առարկաներով և առանց առարկաների:

Զարգացնել ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն, շարժումների ճշգրտություն:

Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, շարժողական գործողությունների հաջորդական կատարման հմտություն:

Վերջնարդյունքները

Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների:

Կարողանա սահուն կատարել հենացատկեր, մագլցումներ, հավասարակշռության վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ:

Կարողանա կազմել և կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների համալիրներ:

Կարողանա կատարել ուժային վարժություններ (տղաներ):

Դրսևորի ճկունության, կոորդինացիայի, արագաշարժության, շարժումների ճշգրտության, ռիթմայնության և ուժային ունակություններ:

Դրսևորի համարձակություն, պատասխանատվություն, կարգապահություն:

Ունենա սեփական շարժողական գործողությունների ինքնահսկման և ինքնազնահատման հմտություններ:

Բովանդակություն

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընթացքում կատարվող քայլքի, վազքի, ուստյունների, կքանիստների և դարձումների համակցում ձեռքերի շարժումների հետ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, մարզափայտով, լցրած գնդակով (տղաներ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով, օղով, ցատկապարանով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ կախ ծալված, կախ արտակորված, կախ հետևից, կախ դրությունից վերձգումներ: Աղջիկներ՝ կախ 90° անկյուն, հենված նստարանին՝ սեղմումներ:

Հենացատկեր: Տղաներ՝ 115-120 սմ բարձրությամբ երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով:

Աղջիկներ՝ մարզանստարանին քայլքի տարատեսակներ (կիսակքանստած, կքանստած), հավասարակշռության վարժություններ, դարձումներ, վարցատկեր:

Ակրոբատիկական վարժություններ: Տղաներ՝ առաջնագլուխկոնժի երկարությամբ, կանգ գլխին և ձեռնականգ օգնությամբ: Աղջիկներ՝ գլուխկոնժի առաջ, «կամուրջ» դարձումով՝ ընդունելով մեկ ձևից հենում կանգնած դրություն:

Մագլցում: Տղաներ՝ պարանամագլցում 2 հանգով: Պարանամագլցում ոտքերի

օգնությամբ և առանց ոտքերի օգնության: Աղջիկներ՝ պարանամագլցում 3 հանգով: Մագլցում մարմնամարզական պատին ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ: Պարային քայլք ուսուցում, պոլկայի քայլք-կից քայլք: Ուսուցումներ՝ փոխելով ուղղությունն ու տեմպը: Հենքային վարժություններ՝ քայլք, վազք, ուսուցում, ուղիղ ոտքերն առաջ, ծունկը վեր, թափ ոտքերը զատած, ոտքերը միասին, արտանկ: Յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:

Ուժային վարժություններ: Տղաներ՝ վարժություններ էսպանդերով, կցագնդերով, կշռաքարով:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում:</p> <p>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p>	<p>Օրինաչափություններ</p> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>Համակարգեր և մոդելներ</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

<p>համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության ազդեցության մասին:</p> <p>S<S - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>

Թեմա 4
<p>Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

- Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:
- Գիտենա դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառի խաղի ընթացքում:
- Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, ցուցաբերի նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:
3. Խաղի տակտիկա:
4. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի

	<p>կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա

Նպատակը

- Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:
- Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:
- Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:
- Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել:
- Գիտենա մրցավարական կանոնները:
- Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:
4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:
5. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետփոխանցման վարժություններ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար |
|---|---|

	<p>հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 6

Հանդբոլ –8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում

Նպատակը

Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
 Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
 Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
 Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
 Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն, որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
 Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:
 Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
 Տիրապետի գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու հմտություններին:
 Կարողանա կիրառել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ:
 Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
 Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
 Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
 Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Հանդբոլխաղի կեցվածքով տեղաշարժեր:
 Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:
 Գնդակի նետում դարպասին:
 Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:
 Դարպասապահի խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
---------------------------------------	--

<p>Կատարել հանդբոլխաղի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ: Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p>	<p>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և</p>
--	--

	<p>«Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53</p>	

Թեմա 7	
<p>Ֆուտբոլ – 8 ժամ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեսաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ</p>	
Նպատակը	
<p>Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:</p> <p>Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:</p> <p>Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:</p> <p>Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:</p>	

<p>Ջարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</p> <p>Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:</p> <p>Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>	
Վերջնարդյունքները	
<p>Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>Տիրապետի գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին:</p> <p>Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում:</p> <p>Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <p>Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:</p> <p>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	
Բովանդակություն	
<p>Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</p> <p>Հարվածներ գնդակին:</p> <p>Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:</p> <p>Դարպասապահի խաղ:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<p>Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ:</p> <p>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p>	<p>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</p> <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>Արդարություն և զարգացում</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <p>Համակարգեր և մոդելներ</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և</p>

	<p>«Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն, ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս

Նպատակը

- Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:

- Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
- Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
- Տեղեկություններ տալ առաջին օգուօթյան մասին:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա լողալ դելֆին լողաճով:
- Կարողանալ լողալ կրով լողաճով կրծքի և մեջքի վրա 200 մ:
- Կարողանա կատարել սուզումներ խորության և երկարության վրա:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ:
- Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն, փոխօգնություն:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Կարողանա փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի:
- Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
- Կարողանա հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիայի կարողություններ:
- Կարողանա կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով:
- Կարողանալ ծանրաձողով կքանստել:
- Կարողանա կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցազնդերով:
- Դրսևորի ուժ և արագաուժային ունակություններ:
- Տիրապետի կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային:
- Կարողանա կատարել պատնեշ հարված:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն:

Բովանդակություն

1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
2. Լողի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
3. Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
4. Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Լողալ կրով և մեջքի վրա 200 մ:
- Լողալ դելֆին ձևով:
- Կատարել սուզումներ:
- Սահուն կատարել

- Օրինաչափություններ
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող

<p>վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել սկզբնահարվածներ, պատնեշ, կտրված և գլորումով, աջից-ձախից պտտված հարվածներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ուժային ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<p>քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, «Դահուկային սպորտ», «Լող» և «Սեղանի թենիս» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37,
Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

10-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1.1 Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: 1.2 Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք: 1.3 Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում: 1.4 Գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: 1.5 Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վազքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Ցատկեր 2.4 Նետումներ 2.5 Փոխանցումավազքեր 2.6 Արգելավազքեր	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.2 Կախեր և հենումներ 3.3 Հենացատկեր 3.4 Ակրոբատիկական վարժություններ 3.5 Մազլցման վարժություններ 3.6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Ըմբշամարտ 5.4 Տուրիզմ 5.5 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ– 5 ժամ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին: ▪ Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ: ▪ Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: ▪ Ծանոթացնել գերհոգնածության նշաններին և կանխարգելման միջոցներին: ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Դրսևորի մարդասիրական վարքագիծ և հանդուրժողականություն: • Կարողանա վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին օգնություն: • Գիտենա գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները: • Գիտենա ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: 2. Օլիմպիական գաղափարախոսությունները՝ որպես համամարդկային արժեք: 3. Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում: 4. Գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: 5. Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առաջին օգնության ցուցադրում: • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են օլիմպիական գաղափարախոսությունները, համամարդկային արժեքները, գերհոգնածության դրսևորման ձևերը, ընտանեկան ֆիզդաստիարակության միջոցները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և

	<p>արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 SՀS - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
 Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր

Նպատակը

- Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
- Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և

<p>արագաուժային ունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> Ցուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ: Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> 4*50 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր մեկնարկից վազք: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե: 4*50 մ փոխանցումավազք: Վազք արգելքների հաղթահարումով: Հեռացատկ արտակորված եղանակով: Բարձրացատկ գլորում եղանակով: Նետումներ (թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի) 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է

	<p>կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմանների, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:
- Ամրապնդել ճկունության, ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության ունակությունները:
- Զարգացնել կոորդինացիայի, շարժումների համաձայնեցման, ճշգրտության, ուժադրության կենտրոնացման հմտությունները:
- Զարգացնել շարժողական կարողությունները:
- Դաստիարակել ինքնավստահություն, կազմակերպվածություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության վարժություններ:
- Ունենա շարժումները համաձայնեցնելու, կոորդինացիայի, շարժումները սահուն կատարելու հմտություններ:
- Դրսևորի ինքնավստահություն, նպատակալացություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն:

Բովանդակություն

1. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** Տղաներ՝ 8-10 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում, վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերով: Աղջիկներ՝ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գնդակով, օղով, մարզափայտով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
2. **Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ առաջնագլուխկոնծի երկարությամբ, ձեռնականգ օգնությամբ: Աղջիկներ՝ կանգ թիակներին (թիկնականգ): «Կամուրջ»՝ օգնությամբ և ինքնուրույն: Յուրացված տարրերի համակցումներ:
3. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Պարային քայլք ուսույնով, կից քայլերով: Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի՝ յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:
4. **Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ կախ դրությունից վերձգումներ: Ուժային պատրաստության վարժություններ (կցագնդեր, մարզափայտեր, էսպանդերներ):
5. Աղջիկներ՝ ճկունության վարժություններ (օղ, ցատկապարան, գնդակ), ուժային վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Ընդհանուր զարգացնող

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություններ

<p>վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
---	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

<p>շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>

Թեմա 4	
<p>Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա</p>	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> ● Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները: ● Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ: ● Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, ցուցաբերի նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: ● Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: 2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում: 3. Խաղի տակտիկա: 4. Խաղի տիրապետում: 	
Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

ձևեր	
<ul style="list-style-type: none"> ● Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ: ● տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: ● Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): ● Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը,

	բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	

Թեմա 5	
Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> ● Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները: ● Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: ● Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ● Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: 	

- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:
4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:
5. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ,

	<p>բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 6

Հանդբոլ – 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
- Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
- Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:

- Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Հանդբոլխաղի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:
3. Գնդակի նետում դարպասին:
4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:
5. Դարպասապահի խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Կատարել հանդբոլխաղի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
- Համակարգեր և մոդելներ

	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ

Նպատակը

- Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները:
- Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:
- Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:
- Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:
- Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:
- Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:
- Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Հարվածներ գնդակին:
3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:
4. Դարպասապահի խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
---------------------------------------	--

- Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը

<p>Ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p>	<p>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 8	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները: ▪ Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: ▪ Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ: ▪ Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> ● Գիտենա առաջին օգնության կանոնները: ● Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով: ● Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն: ● Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: ● Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: ● Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: ● Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: ● Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանալ ցույց տալ առաջին օգնություն: ● Լողալ կիրառական ձևերով: ● Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և 	<ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում

<p>արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<p>թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 9
<p>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, ըմբշամարտ, տուրիստական պատրաստություն, սեղանի թենիս</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: ▪ Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: ▪ Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին: ▪ Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքները: ▪ Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին: ▪ Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: ▪ Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ: ▪ Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: ▪ Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ: • Իմանա հայ ըմբիշների և նրանց նվաճումների մասին: • Դրսևորի արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ: • Գիտենա տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունը: • Իմանա կոփման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները: • Կարողանա կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով: • Գիտենա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը: • Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: • Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
Բովանդակություն

1. Ուժային պատրաստության նշանակությունը:
2. Ըմբռամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
3. Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:
4. Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ըմբռամարտի տեխնիկական հնարքներ: • Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբռամարտ» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ

	<p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>	

11-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
<p>1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ</p>	<p>1.1 Օրգանիզմի արձագանքը տարբեր ֆիզիկական բեռնվածություններին:</p> <p>1.2 Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը:</p> <p>1.3 Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p>1.4 Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:</p>	<p>Առողջություն և նվաճումներ</p>
<p>2. Աթլետիկական վարժություններ</p>	<p>2.1 Կարճ վազքեր</p> <p>2.2 Միջին վազքեր</p> <p>2.3 Ցատկեր</p>	<p>Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և</p>

	2.4 Նետումներ 2.5 Փոխանցումավազքեր 2.6 Արգելավազքեր	նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.2 Կախեր և հենումներ 3.3 Հենացատկեր 3.4 Ակրորատիկական վարժություններ 3.5 Մագլցման վարժություններ 3.6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Ըմբշամարտ 5.4 Տուրիզմ 5.5 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ– 5 ժամ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Հաղորդել գիտելիք տարբեր բեռնվաճություններին օրգանիզմի արձագանքի մասին: ▪ Հաղորդել գիտելիքներ բեռնվաճության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին: ▪ Ներկայացնել կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը: ▪ Ներկայացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությունը:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա տարբեր բեռնվաճություններին օրգանիզմի արձագանքի մասին:

- Իմանա բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը:
- Իմանա ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կյանքում:
- Տեղեկություններ ունենա առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին:

Բովանդակություն

1. Օրգանիզմի արձագանքը տարբեր ֆիզիկական բեռնվածություններին:
2. Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը:
3. Ֆիզիկական կուտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:
4. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են բեռնվածության բաղադրատարրերը և ինքնահսկման ձևերը, ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կյանքում, առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությունը:

- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

S<S - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման

<p>ձևերի իմացություն:</p> <p>Բուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>

Թեմա 2
<p>Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր</p>
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: ▪ Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները: ▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: ▪ Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Ցուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հմտություններ: • Դրսևորի հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նռնակի նետման ժամանակ: • Կարողանա վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետի արգելավազքի տեխնիկային: • Տիրապետի փոխանցումավազքի տեխնիկային: • Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ: • Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ:
Բովանդակություն
<ol style="list-style-type: none"> 1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 3. Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:

4. Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> ● 5*100 մ արագ վազք, 8*30 մ ցածր մեկնարկից վազք: ● Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե: ● 4*50 մ փոխանցումավազք: ● Վազք արգելքների հաղթահարումով: ● Հեռացատկ արտակորված եղանակով: ● Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով: ● Նետումներ (թենիսի գնդակի, նռնակի): 	<ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
- Ձևավորել ընդհանուր զարգացնող համալիր վարժությունների կատարման կարողություն:
- Ձևավորել կախերի, հենումների, ռիթմիկ մարմնամարզության, վարժությունների յուրացրած տարրերի համակցված կատարման կարողություն:
- Ուսուցանել մարզասարքերի վրա կատարվող վարժությունների տեխնիկան:
- Ջարգացնել ճկունություն, ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:
- Դաստիարակել կազմակերպվածություն և ձևավորել շարժողական գործողությունների ինքնուրույն կատարման, ինքնահսկման և ինքնագնահատման հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող համալիր վարժություններ:
- Դրսևորի կախերի, հենումների, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների յուրացրած տարրերի համակցման հմտություններ:
- Կարողանա մարզասարքերի օգնությամբ զարգացնել առանձին մկանախմբերը և մշակել սեփական շարժողական ունակությունները՝ ուժը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունն ու կոորդինացիան:
- Տիրապետի սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության, ինքնահսկման և ինքնագնահատման հմտություններին:

Բովանդակություն

- 1. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** 10-12 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցազնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
- 2. Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ պտտածողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ:
- 3. Աղջիկներ՝** մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով:
- 4. Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ հետնազլուխկոնձի և ձեռնականգ օգնությամբ: Աղջիկներ՝ առաջնազլուխկոնձի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ: Յուրացված տարրերի համակցումներ:
- 5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ: Պարային քայլք ուսուցումով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով: Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի վարժությունների համալիրներ:
- 6. Ուժային վարժություններ:** Տղաներ՝ վարժություններ կցազնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով:
- 7. Ճկունության վարժություններ:** Աղջիկներ՝ վարժություններ օղով, ցատկապարանով:
- 8. Վարժություններ մարզասարքերի վրա:** Վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, որովայնի և մեջքի համար: Առաջատար շարժողական ունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն) մշակման

<p>վարժություններ:</p> <p>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</p>	<p>Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեքահամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և

	բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ	
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	

Թեմա 4	
Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետի գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտություններին: • Կարողանա սահուն կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում: • Կարողանա կատարել անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակողական գործողություններ: • Ունենա թիմային մտածելակերպ և դրսևորի պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	

- 2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:
- 3. Խաղի տակտիկա:
- 4. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական,

	<p>մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>	

Թեմա 5	
<p>Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա</p>	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարվածներ: • Տիրապետի անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին: • Կարողանա կիրառել յուրացրած տեխնիկական հնարքները և տակտիկական 	

գործողությունները:

- Ունենա խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորի փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրական վարքագիծ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կորդիինացիայի հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:
4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:
5. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):
- Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված

	<p>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 6

Հանդբոլ - 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և

- պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
- Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
 - Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
 - Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
 - Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
 - Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Տիրապետի գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին:
- Կարողանա խաղընկերոջ դիմադրությամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին:
- Կարողանա կիրառել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ:
- Ունենա թիմային մտածելակերպ և դրսևորի պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության, փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ:
- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:
3. Գնդակի նետում դարպասին:
4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:
5. Դարպասապահի խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և

<p>կատարում:</p>	<p>պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
------------------	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37,

Թեմա 7

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ

Նպատակը

- Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները:
- Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:
- Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:
- Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:
- Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:
- Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:
- Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Տիրապետի գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին:
- Կարողանա կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ:
- Ունենա թիմային մտածելակերպ և դրսևորի փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Հարվածներ գնդակին:
3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:
4. Դարպասապահի խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարրեր

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական

<p>հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<p>հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
---	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

<p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>

Թեմա 8
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները: ▪ Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: ▪ Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ: ▪ Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենա առաջին օգնության կանոնները: • Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով: • Կարողանա լողալ կարճ և երկար լողատարածություն բրաս, դելֆին, կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա լողաոճերով: <ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ: • Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, փոխօգնություն: • Կարողանա կատարել միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկական տարրերը: <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա քայլանցումով և ցատկով հաղթահարել արգելքները: • Կարողանա կողասահքով կտրուկ արգելակել: • Կարողանա հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: <ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ: • Դրսևորի կամային ունակություններ, վստահության և համարձակության վարքագիծ:
Բովանդակություն
<ol style="list-style-type: none"> 1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Ցույց տալ առաջին օգնություն: • Լողալ կիրառական ձևերով: • Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը,

	բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	

Թեմա 9

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, ըմբշամարտ, տուրիստական պատրաստություն, սեղանի թենիս

Նպատակը

- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- Զարգացնել ուժի և արագաուժային ունակությունները:
- Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին:
- Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ:
- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:
- Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:
- Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:
- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:
- Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա մարզասարքերի վրա կատարել ուժային վարժություններ:
- Դրսևորի ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ:
- Դրսևորի ուժ և արագաուժային ունակություններ:
- Գիտենա ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստելու գործում:
- Կատարի ծնկադիր դրությունից շրջումներ:
- Դրսևորի արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Գիտենա տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունը:
- Կարողանա հաղթահարել բնական արգելքները:
- Կարողանա տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն:
- Կարողանա կատարել ապահովման և ինքնապահովման հնարքները:
- Դրսևորի կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք:
- Գիտենա սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը:
- Տիրապետի կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային:
- Կարողանա հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ:
- Կարողանա դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն:

Բովանդակություն

1. Ուժային պատրաստության նշանակությունը:
2. Ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

- 3. Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:
- 4. Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ընթացմարտի տեխնիկական հնարքներ: • Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ընթացմարտ», մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

12-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	1 Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա: 2 Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիներին զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստելու միջոց: 3 Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը	Առողջություն և նվաճումներ

2. Աթլետիկական վարժություններ	1 Կարճ վազքեր 2 Միջին վազքեր 3 Ցատկեր 4 Նետումներ 5 Փոխանցումավազքեր 6 Արգելավազքեր	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 2 Կախեր և հենումներ 3 Հենացատկեր 4 Ակրոբատիկական վարժություններ 5 Մագլցման վարժություններ 6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Ըմբշամարտ 5.4 Տուրիզմ 5.5 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղեկացնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների՝ օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա ներգործության մասին: ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստվելու մասին: ▪ Սովորեցնել ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողության ձևերը:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> ● Գիտենա և բնութագրի պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգերում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները: ● Ունենա գիտելիքներ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և ֆիզիկական

<p>բարձր պատրաստվածության մասին:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Գիտենա բժշկական վերահսկողության ձևերն ու միջոցները: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա: 2. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես պատանիների զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստվելու միջոց: 3. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առաջին օգնության ցուցադրում: • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողության ձևերը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստվելու միջոցները, բնութագրում են պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> • Արդարություն և զարգացում <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>S<S - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման</p>	

<p>ձևերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: ▪ Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները: ▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: ▪ Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների կատարման տեխնիկային համապատասխան հմտություններ: • Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ: • Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 3. Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4. Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • 6*40 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր մեկնարկից վազք: • Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում,

<ul style="list-style-type: none"> • 4*50 մ փոխանցումավազք: • Վազք՝ արգելքների հաղթահարումով: • Հեռացատկ: • Բարձրացատկ: • Նետումներ (թենիսի գնդակի, նոնակի): 	<p>շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
---	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
- Ձևավորել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի, հենումների, ակրոբատիկական վարժությունների կատարման հմտություններ:
- Ամրապնդել ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների համալիրների կատարման կարողություններ:
- Ուսուցանել մարզասարքերի վրա կատարվող վարժությունների տեխնիկան:
- Չարգացնել ճկունություն, ուժ, արագաշարժություն, կոորդինացիա:
- Ձևավորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում և փոխօգնության հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանալ սահուն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր, հենումներ, ակրոբատիկական վարժություններ:
- Կարողանա արտահայտիչ կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության համալիր վարժություններ:
- Կարողանա մարզասարքերի վրա կատարել վարժություններ, որոնք զարգացնում են առանձին մկանախմբերը և սեփական շարժողական ունակությունները՝ ուժը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունն ու կոորդինացիան:
- Դրսևորի կարգապահություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում և փոխօգնություն:

Բովանդակություն

1. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** Ընթացքում կատարվող քայլքի, թափային շարժումների, ուստյունների, կքանիստների և դարձումների սահուն համակցումներ: 10-12 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերով (տղաներ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, գնդակով, ցատկապարանով, զոյգերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
2. **Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ պտտածողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից վերձգումներ:
3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով:
4. **Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ առաջնագլուխկոնձի և հետնագլուխկոնձի: Ձեռնականգ: Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ և ինքնուրույն:
5. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Խորեոգրաֆիկ վարժություններ ձեռքերի և ոտքերի համակցմամբ: Հենքային վարժություններ՝ քայլք, վազք, ուստյուններ՝ ծնկները ծալելով, ոտքերը միասին և արտանկներով: Պարանոցի, ձեռքերի, ուսագոտու, ոտքերի, իրանի վարժություններ՝ նստած և կանգնած դրությունից:
6. Դիմացկունության, ուժի, ճկունության, արագաշարժության մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Յուրացրած վարժությունների համակցումներ:
7. **Ուժային վարժություններ:** Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով,

Էսպանդերով:

8. **Ճկունության վարժություններ:** Աղջիկներ՝ վարժություններ գնդակով, օդով:

9. **Վարժություններ մարզասարքերի վրա:** Շարժողական ունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, կորդիինացիայի մշակման վարժություններ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի	

<p>հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ - արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 4
Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու ունակությունների և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա փոփոխվող պայմաններում մեկ և երկու ձեռքերով գնդակը սահուն նետել օղակի մեջ: ● Կարողանա կատարել տարբեր տակտիկական առաջադրանքներ՝ տեխնիկական տարրերի համակցումներով: ● Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, ցուցաբերի նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: ● Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
Բովանդակություն
<ol style="list-style-type: none"> 1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: 2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում: 3. Խաղի տակտիկա:

4. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեքահամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,

	<p>համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը</p>
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>	

Թեմա 5	
<p>Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա</p>	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա փոփոխվող պայմաններում սահուն գնդակն ընդունել, փոխանցել, կատարել սկզբնահարվածներ և ուղիղ հարձակողական հարվածներ: • Կարողանա կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական 	

- գործողությունները:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ

Բովանդակություն

1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:
4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:
5. Խաղի տիրապետում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
---------------------------------------	--

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետփոխանցման վարժություններ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): • Համակարգեր և մոդելներ
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, |
|--|---|

	<p>շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 6

Հանդբոլ – 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
- Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:

- Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
- Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա փոփոխվող պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին:
- Կարողանա դարպասապահի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, գնդակը որսալ, կասեցնել, հետ մղել և ակտիվ համագործակցել թիմակիցների հետ:
- Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Հանդբոլխաղի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:
3. Գնդակի նետում դարպասին:
4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:
5. Դարպասապահի խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- Կատարել հանդբոլխաղի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:
- Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում
Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Արդարություն և զարգացում
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և

	<p>խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 7

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական

տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ▪ Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա փոփոխվող իրավիճակներում սահուն գնդակը կասեցնել, հարվածել, հմտորեն գնդակը վարել, խլել և փոխանցել: • Կարողանա հմտորեն կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և կատարել տակտիկական գործողությունները: • Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: 2. Հարվածներ գնդակին: 3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում: 4. Դարպասապահի խաղ: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական

<p>Ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p>	<p>դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները): ● Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես նաև «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

<p>շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>

Թեմա 8	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները: ▪ Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: ▪ Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ: ▪ Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել տարբեր լողաձևերի տեխնիկայի տարրերը: • Կարողանա լողալ հագուստով: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ: • Դրսևվորի կամային որակներ, համարձակություն, փոխօգնություն: • Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով: • Գիտենա դահուկային պարապմունքների կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական նշանակության մասին: • Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Կարողանա հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիայի կարողություններ: • Դրսևորի կամային ունակություններ, վստահության և համարձակության վարքագիծ: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Ցույց տալ առաջին օգնություն: • Լողալ հագուստով: • Սահուն կատարել 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող

<p>վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: 	<p>քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
---	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 9

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, ըմբշամարտ, տուրիստական պատրաստություն, սեղանի թենիս

Նպատակը

- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:
- Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին:
- Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ:
- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:
- Սովորեցնել սեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշվելու ձևերը:
- Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:
- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:
- Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ուժային վարժությունների դերի և նշանակության մասին:
- Կարողանա մարզասարքերի վրա կատարել ուժային վարժություններ:
- Դրսևորի ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ:
- Դրսևորի ուժ և արագաուժային ունակություններ:
- Գիտենա մարդու անվտանգության գործում ըմբշամարտի կիրառական նշանակությունը:
- Կարողանա կանգնած դրությունից կատարել գցումներ:
- Կատարի ծնկադիր դրությունից շրջումների պաշտպանական հնարքները և հակահնարքները:
- Դրսևորի արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Գիտենա տուրիզմի տարատեսակ ձևերը:
- Կարողանա որոշել հորիզոնի կողմերը սեղանքի բնական հատկանիշներով:
- Կարողանա վրան խփել, խարույկ վառել:
- Դրսևորի արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա:
- Դրսևորի կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք:
- Տիրապետի աջից և ձախից կատարվող պտտված հարվածների տեխնիկային:
- Դրսևորի վերգցումով սկզբնահարվածների կատարման հմտություն:
- Կարողանա կատարել պտտված սկզբնահարվածներ:
- Տիրապետի հակահարվածների տեխնիկային:

<ul style="list-style-type: none"> Դրսևորի արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հնտություններ, կամք և կազմակերպվածություն: 	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"> Ուժային պատրաստության նշանակությունը: Ընբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները: Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը: Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Կատարել ընբշամարտի տեխնիկական հնարքներ: Կատարել սեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները): Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ընբշամարտ» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է:

	<p>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

ՕԳՏԱԿԱՐ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ասատրյան Վ. Ա. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նոր մեթոդի կիրառումը հանրակրթական դպրոցում / Հանրապետական XXXIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու.- Եր.: ՖԿՀՊԻ, 2006.- էջ 25-27:
2. Ասատրյան Վ. Ա. Բասկետբոլ մարզաձևի հիմքով դպրոցականների սպորտային դաստիարակության նախադրյալները / Հանրապետական XXXIX գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Մաս Ա.- Եր.: ՖԿՀՊԻ, 2012.- էջ 47-51:
3. Ավանեսով Է. Յու. Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան. ԺԳ.00.02 «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (Ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկ. գիտ. թեկն. ... գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր.- Եր.: ԵՊՀ, 2014.-24 էջ:
4. Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ., Առաքելյան Վ. Բ., Սաղյան Բ. Զ. Մարզիկների կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները.- Եր., 2008.- 81 էջ:
5. Սամբո ըմբշամարտ.- Եր.: Հեղինակային հրատ., 2007.- 309 էջ:
6. Ասմարյան Կ. Խ. Վոլեյբոլ.- Եր.: «Լաքի Փրինթ», 2007.- 176 էջ:
7. Ղարիբյան Գ. Գ. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ուսումնական ձեռնարկ.- Եր., 2013:
8. Խիզանցյան Ռ. Մ., Սելումյան Ն. Վ. Մարմնամարզությունը դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ.- Եր., 2013:
9. Խիզանցյան Ռ. Մ., Սելումյան Ն. Վ. Մարմնամարզության հիմնական միջոցները դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ.- Եր., 2014:
10. Սելումյան Ն. Վ., Գալստյան Ս. Ն., Աբրահամյան Ա. Հ. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ և համալիրներ: Ուսումնական ձեռնարկ.- Եր., 2018:
11. Ծանրամարտ.- Եր., 2004.- 391 էջ:
12. Բաղդասարյան Բ. Է. Գեղարվեստական մարմնամարզություն. ընտրություն, ուսուցում, մարզում.- Եր., 2007.- 114 էջ:
13. Բեգոյան Ռ. Ա. Սեղանի թենիս.- Եր.: «Աստղիկ Գրատուն», 2006.- 312 էջ:
14. Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Ս., Հարությունյան Ա. Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4-րդ դասարանների համար.- Եր.: «Աստղիկ գրատուն», 2008.- 184 էջ:
15. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական ավագ դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր.- Եր., 2009:
16. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր. լրամշակված տարբերակ. 1-9-րդ դասարաններ.- Եր., 2012:
17. Հայաստանի Հանրապետության օրենք «Կրթության մասին», 1999:
18. Հայեցակարգ ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի պետական քաղաքականության (2000):
19. Հանրակրթության պետական կրթակարգ. Միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ.- Եր.: «Անտարես», 2004:
20. Հայաստանի Հանրապետության օրենք «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» (2001):
21. Հակոբյան Գ. Ա. Դահուկասպորտ. ուսումնական ձեռնարկ.- Եր.: Էդիթ Պրինտ, 2005.- 108 էջ:
22. Հակոբյան Ս. Ս. Ֆուտբոլ ծրագիր.- Եր., Էդիթ Պրինտ, 2008.- 88 էջ:
23. Հակոբյան Ս. Ս., Ֆուտբոլ.- Եր., 2009:

24. Համբարձումյան Վ. Գնդի հրում և սկավառակի նետում.- Եր., 2007.- 143 էջ:
25. Հայրապետյան Մ., Արագավազք և փոխանցավազք.- Եր., 2008.- 145 էջ:
26. Ղազարյան Ֆ. Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ. դասագիրք.- Եր.: Հեղ. հրատ., 2007.- 215 էջ:
27. Ղազարյան Ֆ. Գ. Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազինակոչիկային տարիքում.- Եր., 2008.- 80 էջ:
28. Նահապետյան Ս. Ս. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.- Եր.: «Լույս», 1988:
29. Մամաջանյան Վ. Մ. Աթլետիկա. ուսումնական ձեռնարկ.- Եր.: «Սոս և Վոզա», 2003.- 187 էջ :
30. Մելիքսեթյան Ռ. Տ. Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում.- Եր., 2001.- 84 էջ:
31. Մելքոնյան Հ. Հանդբոլը դպրոցում. ուսումնական ձեռնարկ.- Եր., 2003:
32. Սաֆարյան Ի. Գ. Լողի ուսուցման և մարզման մեթոդիկա. ուսումնական ձեռնարկ.- Եր.: Հեղ. հրատ., 2008.- 205 էջ:
33. Սամվելյան Լ. Ա. Սպորտը և արդարացի խաղը.- Եր.: Տնտեսագետ, 2006.- 96 էջ:
34. Ստեփանյան Ա. Գ., Ենգոյան Ս. Ա. Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից. I-XII դաս.: Ուսումնամեթ. ձեռնարկ.- Եր.: Հեղ. հրատարակություն, 2007.- 82 էջ:
35. Ստեփանյան Ա. Գ. Միջառարկայական կապերի կիրառումը ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում.- Եր., Հեղ. հրատ., 2007.- 85 էջ:
36. Վարոյան Ա. Ա. Շարժախաղեր.- Եր., 2008.- 160 էջ:
37. Գաբրիելյան Հովհ., Ղազարյան Ֆ., Մինասյան Հ., Գրիգորյան Յու. Ֆիզիկական կուլտուրա. դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ. - Եր.: Աստղիկ գրատուն, 2013.- 120 էջ:
38. Ստեփանյան Ա., Գրիգորյան Յու., Գաբրիելյան Հովհ. Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-12-րդ դասարաններում: Ուսումնական ձեռնարկ / ՖԿՀՊԻ, Կազմ. հեղ. խումբ. - Եր., 2012.- 232 էջ:
39. Գաբրիելյան Հովհ., Մինասյան Հ. Ֆիզիկական կուլտուրա գնահատումը հանրակրթական դպրոցում: Ուսուցչի ձեռնարկ.- Եր.: Աստղիկ գրատուն, 2012.- 96 էջ:
40. Գաբրիելյան Հովհ., Ստեփանյան Ա., Մինասյան Հ., Գրիգորյան Յու. Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-9-րդ դասարաններում; Ուս. ձեռնարկ.-Եր.: Աստղիկ գրատուն, 2011.- 128 էջ:
41. Գաբրիելյան Հովհ., Մինասյան Հ., Ներզոզվա Ք., Մուրադյան Ա. Հանրակրթական դպրոցի «Հատուկ բժշկական խմբերի» ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ. 1-12-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ.- Եր.: ՀՀ ԿԳՆ Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2013.- 112 էջ:
42. Գաբրիելյան Հովհ., Մինասյան Հ., Ներզոզվա Ք., Հակոբյան Ա., Հովելյան Ս. Հանրակրթական դպրոցի «Հատուկ բժշկական խմբերի» ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիր. 1-12-րդ դասարաններ»: Առարկայական ծրագիր.- Եր.: ՀՀ ԿԳՆ, Կրթ. ազգ. ինս-տ, 2011.- 64 էջ:
43. Մինասյան Հ., Գաբրիելյան Հովհ. Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքների հիմունքներ»։ Ուսուցչի ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ.- Եր.: Աստղիկ գրատուն, 2011.- 128 էջ:
44. Ստեփանյան Ա., Գաբրիելյան Հովհ. Հանրակրթական դպրոցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի բովանդակության և կառուցվածքի նորարարական մոտեցումները // Մանկավարժություն, 2011, թիվ 2, էջ 12-21:
45. Մեհրաբյան Ա., Այվազյան Ա., Գաբրիելյան Հովհ., Սարգսյան Ա. Ուսումնական հաստատություններում մարզական միջոցառումների կազմակերպում: Ուսումնամեթոդական

ծեղնարկ.- Եր.: Լուսակն, 2011.- 144 էջ:

46. Габриелян О.Г. Отражение тематики здорового образа жизни в программе основной школы общеобразовательной системы // Повышение эффективности профилактических программ для подростков и молодежи в странах Восточной Европы и Центральной Азии. Материалы региональной конференции по профилактике ВИЧ и формированию здорового образа жизни в образовательной среде. Казахстан, Алматы, апрель 2011г. ст. 79-81.
47. Аванесов Э.Ю. О внедрении технологии спортизированного физического воспитания старшеклассников Армении // Теоретические и методологические проблемы современного образования: Материалы международной научно-практической конференции 29–30 декабря 2010.- М.-С. 10–13.
48. Avanesov E.Yu. The features of the process of organization of sports-oriented physical education at schools / Proceedings of the XVI traditional International Symposium «East-Russia-West. Modern development processes of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation».- Krasnoyarsk, 2013.- P. 23–27.

Հանրակրթական դպրոցներում մարզադահլիճների և ուսումնամարզական կահավորանքի օրինակելի անվանացանկ

№	Անվանումը	Չափը	Քանակը	
			Պարտադիր	Ցանկալի
1	Մարզադահլիճ խաղերի համար	24 x 12 մ կամ 18 x 9 մ	1	2
			1	2
2	Մարզադահլիճ տրիբունայով խաղերի համար	25 x 50 մ	1	
3	Մարմնամարզության և մարզասարքերի մարզադահլիճ	24 x 12 մ կամ 18 x 9 մ	1	2
			1	2
4	Մարզախաղերի համալիր մարզահրապարակ	20 x 60 մ	1	2
	1) վոլեյբոլի	9 x 18 մ	2	3
	2) բասկետբոլի	14 x 26 մ	1	2
	3) հանդբոլի	20 x 40 մ	1	2
	4) ֆուտբոլի	20 x 40 մ	1	2
5	Աթլետիկական վարժությունների համար			
	ա) վազքուղիներ	30 և 60 մ.	1	2
	բ) ցատկափոս	երկ. 5-6 մ.	1	2
	գ) նետումների համար հատված	60 մ	1	2
	դ) վայրկենաչափ			
	ե) չափերիզ			
	զ) դրոշակ (կարմիր, սպիտակ)			
6	Հանդերձարաններ	տղաներ աղջիկներ	2 2	
	Ցնցուղարաններ	տղաներ աղջիկներ	1 1	2 2
7	Մարմնամարզական գործիքներ			
	1) զուգափայտեր		1	
	2) պտտածող		1 բարձր	2

			1 ցածր	2
	3) մարմնամարզական գերան		1	2
	4) մարմնամարզական այծիկ		1	2
	5) մարմնամարզական կամրջակ		1	2
	6) մարմնամարզական պատ		6	8
	7) մարմնամարզական նստարան		6	8
	8) ներքնակներ		10	12
	9) մարզափայտեր		20	24
	10) օղեր		20	30
	11) ցատկապարաններ		20	30
	12) լցրած գնդակներ	1-2-3 կգ	4-4-4	6-6-6
	13) մարմնամարզական պարան մագլցման համար		1	2
	14) գուրգեր (բուլավա)		20	30
	15) մարմնամարզ. ժապավեն		2	6
	16) ռետինե գնդակներ		2	6
	17) աուդիոհամակարգ		1	
8	Մարզախաղերի պարագաներ			
	1) բասկետբոլի գնդակներ		10	12
	2) բասկետբոլի օղակներ		8	10
	3) վոլեյբոլի գնդակներ		8	10
	4) ֆուտբոլի գնդակներ		8	10
	5) հանդբոլի գնդակներ		8	10
	6) թենիսի սեղան		2	5
	7) սեղանի թենիսի գնդակներ		30	60
	8) սեղանի թենիսի ձեռնաթիակ		2 զույգ	6 զույգ
9	Ուժային պատրաստության պարագաներ			
	1) Կցագնդեր	1,5-3-5 կգ	2-2-2	4-4-4-
	2) էսպանդերներ զսպանակով		10	20
	3) Մարզասարքեր	համալիր	2	4
	Ծանրաձող	60 կգ	1	2
10	Դահուկային պատրաստություն			
	1) Դահուկներ		20 զույգ	40 զույգ
	2) Սահնակներ		10	20
	3) Անվավոր չմուշկներ		10	20
11	Մենամարտային ձևերի պարագաներ			
	Ներքնակներ		1	2
	Խրտվիլակ		2	4
	Հարվածելու պարկեր (տանձիկ)		3	6

***Ցանկալի է հանրակրթական դպրոցների և մարզակառույցներ ունեցող այլ հաստատությունների համագործակցությունը՝ առնվազն համայնքային մակարդակով:**