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 ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» 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, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն և այլն) զարգացմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում։
- նպաստել անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, ձեռ<u>ք</u> կարողություններ իմտություններ, բերելով և 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։

Ֆիզիկականդաստիարակության 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 ուսուցիչմարզչի 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։

Ընդանուր 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 անիրաժեշտության՝ ապահովելով վերջնարդյունքները։

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

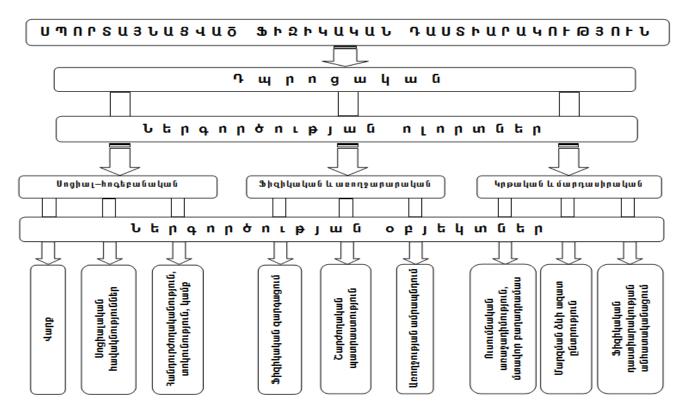
Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները իաշվի առնելու մեթոդոլոգիական հիմքերը հետևյալն են. մարզական ուղղվածության կազմակերպման ֆիզիկական դաստիարակության (սպորտայնացված) ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը նրա ինարավորություններին, կարողություններին և անձնային կողմնորոշմանը համապատասխան, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական մարզումների կազմակերպումը, տեխնոլոգիաների և առողջարարական դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրալի դասերի սպորտալնացման գործրնթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միևնույն հետաքրքրություններով, ֆիզիկական հավակնություններով, պահանջմունքներով, 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 զատ, 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 ֆիզկույտուրային–առողջարարական խմբային պարապմունքների միջոզով ինարավորինս բազահայտել սեփական ունակությունները, ձևավորել իասարակական անիրաժեշտ կյան<u>ք</u>ում բազմաթիվ իատկություններ, բավարարել ֆիզկույտուրայի 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։
- ✓ <եռավար մարզումներ՝ առավելապես ֆիթնես տեխնոլոգիաներ օգտագործելով։</li>

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։

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

### 3․ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ Տարրական ծրագիր. գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

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

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

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։

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

Հիմնական ծրագիր. գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

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

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

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

դարձումների և արգելակումների տեխնիկական	
տարրերը։	
Գիտի սեղանի թենիսի	
ստեղծման և զարգացման	
պատմությունը։	
Կարող է կատարել սեղանի	
թենիսի տեխնիկայի	
ինարքները։	

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։

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

### Միջնակարգ ծրագիր. գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

	l libohi	Cunăn
Ծվավագույս	וועין ט	Բարգր

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

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

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

Գիտենալ առաջին օգնության կանոնները։	ցատկով և թափավազքով, գնդակը
Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով։	կասեցնել ներբանով, ոտնաթաթի
Գիտենալ դահուկային պարապմունքների	դրսի մասով, ազդրով, կրծքով,
առողջարարական նշանակությունը։	գլխով, գնդակի վարում ուղղության և
Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների,	արագության փոփոխումով,
վայրէջքների, դարձումների և	խաբքերով, գնդակի խլում
արգելակումների տեխնիկական տարրերը։	արտանքով և սահանկումով, գնդակի
Նկարագրել մկանային ուժի մշակման	որսում, հետ մղում, շեղում մեկ և
մեթոդները և միջոցները։	երկու ձեռքերով՝ ընկնելով և
Դրսևորել ուժային և արագաուժային	ցատկելով։
ունակություններ։	Կարողանալ լողալ կիրառական
Գիտենալ հայ ըմբիշներին և նրանց	ձևերով։
նվաճումները։	Կարողանալ լողալ կարճ և երկար
Դրսևորել արիություն, համարձակություն,	լողատարածություն բրաս, դելֆին,
մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ։	կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա։
Գիտենալ տուրիզմի առողջարարական,	Դրսևվորել կամային որակներ,
կրթական, դաստիարակչական	համարձակություն, փոխօգնություն։
նշանակությունը։	Կարողանալ կատարել
Իմանալ կոփման բնական միջոցները և	միաժամանակյա չմշկային ընթացքի
կիրառման եղանակները։	տեխնիկական տարրերը։
Կարողանալ կողմնորոշվել տեղանքում	Կարողանալ քայլանցումով և
քարտեզով և բնական կողմնորոշիչներով։	ցատկով հաղթահարել արգելքները։
Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական,	Կարողանալ կողասահքով
առողջարարական և դաստիարակչական	կտրուկ արգելակել։
նշանակությունը։	Կարողանալ հավասարաչափ
Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի	արագությամբ հաղթահարել միջին և
տեխնիկական հնարքները։	երկար տարածություններ։
Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն,	Կարողանալ դրսևորել կամային
ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում,	ունակություններ, վստահության և

սեփական շարժողական գործողությունների	համարձակության վարքագիծ։	
գնահատման կարողություն։	Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական	
Կարողանալ համագործակցել, լինել բարի,	և կիրառական նշանակությունը։	
ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բութքի նկապունանը։	Կարողանալ հաղթահարել	
բոլորի նկատմամբ։	բնական արգելքները։	
Յուցաբերել կարգապահություն,	Կարողանալ տուժածին ցույց	
տոկունություն, նպատակասլացություն,	տալ առաջին օգնություն։	
համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել	Կարողանալ կատարել	
դժվարությունները։	ապահովման և ինքնապահովման	
Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության,	ինարքները։	
դիմացկունության, դիպուկության,	Դրսևորել կարգապահություն,	
ճարպկության, ուժային, ցատկունակության	փոխօգնություն,	
իմտություններ։	համագործակցություն, կամք։	
	Գիտենալ սեղանի թենիսի	
	ինքնուրույն պարապմունքների	
	կազմակերպման ձևերը։	
	Տիրապետել կտրված և պտտված	
	իարվածների տեխնիկային։	
	Կարողանալ հմտորեն կատարել	
	սկզբնահարվածներ։	
	՝ Կարողանալ մարզասարքերի	
	վրա կատարել ուժային	
	վարժություններ։	
	Դրսևորել ծանրաձողով ուժային	
	վարժություններ կատարելու	
	իմտություններ։	
	Դրսևորել ուժ և արագաուժային	
	ընդունակություններ։	
	Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու	

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

Միջնակարգ (ավագ) ծրագիր. վերաբերմունքը և արժեքները.

Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտկան 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։

Բարոյակամային 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 դպրոզի ֆիզիկական կույտուրա առարկայի բովանդակությունը կառուզվում 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) Առարկալի ուսումնական նյութի բովանդակությունը ներկայացվում է սովորողների տարիքային զարգազման առանձնահատկություններին համապատասխան, որպեսզի նրանք հնարավորություն ունենան ինքնուրույն կամ ուսուցչի ուղղորդմամբ յուրացնելու այն։
- 4) Ավագ դպրոցի Ֆիզիկական կույտուրա առարկայի բովանդակությունը հնարավորություն է րնձեռում սովորողներին հետագայում մասնագիտանայու այնպիսի ոյորտներում, որտեղ ֆիզիկական յուլտուրան և սպորտը էական նշանակություն ունի։
- 5) Ֆիզիկական կուլտուրա առարկալի բովանդակությունը կառուցվում է այնպես, որ գիտելիքների և կարողությունների զարգացմանը զուգընթաց՝ այն նպաստի սովորողների վերաբերմունքի և արժեքային համակարգի ձևավորմանը և սոցիայական հմտությունների զարգազմանը։ Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կույտուրա առարկայի բովանդակությունը իստակեզվում և կոնկրետազվում է ուսումնական ձեռնարկներում և ուղեզույզներում։

Թեմաները և դրանց բովանդակությունը ներառում են.

1. «Ֆիզիկական կույտուրայի և սպորտի մասին գիտեյիքներ» բաժին

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

Անձնական հիգիենան և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները։ Կոփման կանոնները և նշանակությունը։

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պաիպանումը։

Տեղեկություններ օլիմպիական շարժման և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ։

Տեղեկություններ անվանի մարզիկների վերաբերյալ։

Ֆիզիկական զարգազման և ֆիզիկական պատրաստականության ինքնահսկման մեթոդիկան։ Առողջ ապրելակերպը դպրոզականի կլանքում։

ՀՀ Ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները։

Արդարացի խաղի նշանակությունը ֆիզիկական կույտուրայի և սպորտի գործնեությունում։

2. «Մարմնամարզական վարժություններ» բաժին

Շարային վարժություններ։

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։

Մագյզման 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։

կողսնորոշսանը նպաստող խաղեր։ Յատկերի կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը նպաստող հատեր

խաղեր։ Հերավորության և նշանակետին նելունան կարորության ամուսակությունների մշակմանը նպանալը Հ

՝ 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։

Հվարճալի 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 ակնկալվող և չափելի վերջնարդյունքները նկարագրում են այն գիտելիքները, հմտությունները, վերաբերմունքը և արժեքները, որոնք ձևավորվում են սովորողի մոտ թեմայի յուրացման շնորհիվ։

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 բաժինն երի
	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
	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
	Ընտրովի ուսումնական նյութ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	Σ ժամեր՝ ըստ դասարանների	60	64	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	804

2) Առաջարկվող ժամաքանակի բաշխումը՝ ըստ դասարանների

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

- ըստ աստիճանի,
- ըստ տարվա,
- ըստ բաժինների։

# 5․ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԵՎ ՆՅՈՒԹԱՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԱՋԱԿՑՈՒԹՅԱՆ 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 անիրաժեշտություն 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,
- ✓ անhատական և միջանձնային արտահայտում,
- ✓ արդարություն և զարգացում։

### 1. Օրինաչափություններ

Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուզվածքներում, կրկնվող պատահարներում և իարաբերություններում, օրինակ՝ pullph, dwgph կառուզվածքում, շարժումների իերթագալության մեջ։ Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն իարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։ Օրինաչափությունների ճանաչողության առաջին որն իրականազվում մեկը դասակարգումն է նմանությունների քայլերիզ է, nι տարբերությունների բազահայտման շնորհիվ։ Ֆիզիկական վարժությունները կարող են դասակարգվել տեսանելի հատկանիշների կամ նմանատիպ գործառույթների հիման վրա։ Դասակարգումը հնարավորություն է տայիս շարժումների և ֆիզիկական վարժությունների ահռելի բազմազանությունը համակարգելու սահմանափակ թվով խմբերում։

## 2. <ամակարգեր 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 ทเนทเป็นแน่ทุกทเป են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական անիատ-իամայնքկազմակերպությունների և հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար ինարավորությունները, իակամարտության և խաղաղության բանաձևերը, մարզաձևերի կանոններն ու մրզման օրենքները։

## 6. ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ 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՝

🗸 արդարությունը,	🖌 իիմնավորվածությունը
🗸 իուսալիությունը,	,
🗸 անկողմնակալությունը	🗸 մատչելիությունը,
,	🗸 թափանցիկությունը։
🗸 իավաստիությունը,	

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարնե ր
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	<ul> <li>1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության</li> <li>նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար։</li> <li>1.2 Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին։</li> <li>1.3 Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը և լողը՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ։</li> <li>1.4 Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին։</li> </ul>	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1.Քայլքեր, 2. վազքեր, 3. ցատկեր, 4. նետումներ։	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	<ol> <li>Շարային վարժություններ,</li> <li>ընդհանուր զարգացնող վարժություններ,</li> <li>մագլցման վարժություններ,</li> <li>հավասարակշռության վարժություններ,</li> <li>ակրոբատիկական վարժություններ,</li> <li>ոիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ,</li> <li>ոիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ,</li> <li>պարային վարժություններ:</li> </ol>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Շարժախաղեր	4.1Վազքիունակությանամրապնդման խաղեր:4.2Յատկերիունակությանամրապնդման խաղեր:4.3Նետումներիունակությանամրապնդման խաղեր:4.4Գնդակըփոխանցելու4.4Գնդակըփոխանցելուամրապնդման խաղեր:4.5Կոորդինացիոնընդունակություններիմշակմանընպաստող խաղեր:4.6Ազգային խաղերի	Սպորտ և մրցակցություն

	խաղեր։ 4.7 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր։			
5. Ընտրովի ուսումնական	5.1 Լողի ուսուցում։	Շարժում և		
նյութ	5.2 Դահուկային	զարգացում		
	պատրաստություն։	Սպորտ և		
		մրցակցություն		
«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԾՐԱԳՐԵՐ 1-12-ոռ				

«ՖԻ**ԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ԾՐԱԳՐԵՐ** 1-12-րդ դասարաններ

#### Թեմա 1

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ

#### Նպատակը

- 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

- 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

- 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։

<ul> <li>Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին։</li> </ul>				
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ			
<ul> <li>Ծնողների օգնությամբ համացանցից և գրականությունից ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական դաստիարակության, օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կարևորության վերաբերյալ նյութեր։</li> <li>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։</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ</li> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում։</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> </ul>			
	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 և սպորտի ոլորտներում։			

	-
	զարգացում
	Սովորողներն
	ուսումնասիրում են
	մարզվող մարդու
	(մարզիկի)
	իրավունքները և
	պարտականություններ
	ը, մարզական
	կազմակերպություններ
	ի և անհատ-համայնք-
	հասարակություն
	իարաբերությունները,
	ռեսուրսների
	տեղաբաշխումը,
	իավասար
	ինարավորությունները,
	իակամարտության և
	խաղաղության
	բանաձևերը (մարցաձևերի
	(մարզաձևերի կանոններն ու մրցման
	օրենքները)։
Միջառարկայական կապե	· · · · · ·
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մաս	ւնագիտական բառապաշարի
իարստացում։	
Պատմություն – Պատմական տվյալների իմացություն։	

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

#### Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 10 ժամ. քայլքեր, վազքեր, ցատկեր, նետումներ

#### Նպատակը

- Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը։
- Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը:
- Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը։
- Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների զարգացմանը։
- Նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժի, ճարպկության, ճկունության զարգացմանը:

#### Վերջնարդյունքները

- 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

- Քայլքը և տարատեսակները։ Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով։
- Վազքը քայլքի հերթագայությամբ, դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքոքավազք 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> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության</li> </ul>

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
իամար։ Ուստի այն
ուսումնասիրում են մաս առ մաս։
Ուսումնասիրության միավորը
իամակարգն 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 հատո
կшщ: Польки п
<ul> <li>Անհատներ և</li> </ul>
իարաբերություններ
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 ունակությու	ն, մասնագիտական բառապաշարի		
իարստացում։			
Երաժշտություն։			
Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողո	ություններ։		
հենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիւ	ա՝ մկանային, նյարդային և օրգան		
համակարգերի իմացություն։			
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ			

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

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։
- Հարգացնել 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», «Յրվել», «Քայլո~վ մարշ», «Կանգ ա՛ռ» 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, ոստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

համակարգերի իմացություն։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

	խաղերից։ Համակարգն
	ունի սահմաններ,
	բաղադրիչներ և
	հետադարձ կապ։
	• Անհատներ և
	հարաբերություններ
	Սովորողներն
	ուսումնասիրում են
	մարզական
	գործունեության մեջ
	դրսևորվող
	համոզմունքները,
	արժեիամակարգը,
	անձնական, ֆիզիկական,
	մտավոր, սոցիալական,
	հոգևոր առողջությունը,
	մարդկային
	փոխհարաբերություններ
	ն ընտանիքում,
	ընկերական
	շրջապատում,
	համայնքում, ինչպես նաև
	մշակութային
	ընդհանրությունները և
	տարբերությունները։
	Մարդու նկարագիրը և
	արժանապատվությունը,
	բարոյական
	դատողությունը և
	բարեվարքության
	գիտակցումը։
Միջառարկայական կապ	lbn
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մա	ւսնագիտական բառապաշարի
իարստացում։	
Երաժշտություն։	

#### Թեմա 4

Շարժախաղեր – 30 ժամ․ ֆիզիկական ունակությունների ձևավորմանը նպաստող և «Հվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր

#### Նպատակը

- 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

- Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները։
- Յուցաբերի բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն։

## Բովանդակություն

**Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Նապաստակները», «Թռչունները և արծիվը», «Մեկ-երկու-երեք»։

**Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Հեռացատկորդները», «Ցատկիր արագ», «Պինգվինները գնդակով»։

**Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Նետիր հեռու», «Գնդակի շրջանցում», «Հավաքիր արագ»։

**Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր`** «Գարամբոլ», «Գնդակի փոխանցում շարքում», «Գլորիր գնդակը», «Գնդակներով էստաֆետ», «Ես ուզում եմ, ինձ նվիրիր գնդակը»։

**Կոորդինացիոն ընդունակությունների ամրապնդմանը նպաստող խաղեր`** «Անուններով խաղ», «Խաղ ստվերի հետ», «Հրավեր»,«Արագ գտիր քո տեղը», «Ճանաչիր դրոշակդ», «Օղակներով էստաֆետ»։

**Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր՝** «Կարմիր կոճակ», «Աչքկապուկ», «Մուկն ու կատուն», «Թաշկինակ», «Մատնամիջի կամ միջնամատի», «Ափ ու պտղունց», «Քարարձան»։

«**Հվարճալի ֆուտբոլ**» տարրերով խաղեր՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի լավագույն միջոց։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը</li> </ul>	• Արդարություն և

համապատասխան վարժությունների կատարում։	զարգացում
	Շարժախաղրի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք- հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները։
	<ul> <li>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 սահմաներ,</li> </ul>
	բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։ • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն
	ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ

- Ուսուցանել դրվող սահաքայլով տեղաշարժի տեխնիկան։
- դահուկափայտերի խնամքի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին։

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

- Ուսուցանել ոտնափոխումով դարձման տեխնիկան։

- ۲
- Տեղեկություն տալ դահուկորդի հագուստի, կոշիկների, դահուկների,

# Նպատակը

Թեմա 5

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան		
համակարգերի իմացություն։		
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ		

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

իարստացում։

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

	դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,
	փոխհարաբերություններ ը ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային
	ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և
	արժանապատվությունը, բարոյական
	դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։
Միջառարկայական կապ	եր

Ուսուցանել կրոլ լողաձևի դեպքում ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը

Վերջնարդյունքները

• Կարողանա տեղաշարժվել սահաքայլքով, «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով

Հարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն,

• Դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն:

• Գիտենա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները, խնամքով

Ուսուզանել զամաքում լողի նմանողական վարժությունների տեխնիկան։

Ուսուցանել ջրընտելացման վարժությունների տեխնիկան։

Ուսուցանել ջրի վրա պառկելու և ջրասահումների տեխնիկան։

Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան։

վերաբերվի դահուկներին, մարզակոշիկներին, գույքին։

Կարողանա հաղթահարել կարճ և միջին տարածություններ։

Ուսուցանել վերելքի և վալրէջքի տեխնիկան։

շնչառության հետ։

կոորդինացիա։

բլրակ բարձրանալ։

•

•

- Գաղափար ունենա լողավազանում և ջրալին միջավալրում վարքի կանոնների մասին։ Կարողանա ջրում կատարել շնչառական վարժություններ։
- Կարողանա զուգակցել կրոլ կրծքի վրա լողաոճի դեպքում ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ։

# Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթություն իագուստին, կոշիկներին, դահուկներին, դահուկափայտերին և դահուկային գույքի խնամքին։ Դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն։ Դահուկներ կրեյր և տեղափոխումը։ Դահուկներ հագնելը։ Դարձումներ տեղում ոտնափոխումով։ Տեղաշարժ դահուկներով դրվող և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերի օգնությամբ։ Վերեյք դրվող քայլերով։ Դահուկասահք արագագումով 40-50-ական մետր իատվածներում։

Lnղի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթություն լողավազանում, ջրային միջավայրում դպրոզականների վարքի կանոններին։ Յամաքում ընդհանուր զարգացնող և նմանողական վարժություններ։ Ջրում ջրրնտելացման վարժություններ՝ քայլք և վազք ջրում, կքանիստներ, սուզվել մինչև կզակը, ընկղմվել ջրի մեջ բաց աչքերով, իատակին կանգնած թեքումներ, թափաիարել ձեռքերով։ Շնչառության պահումը ջրում։ Ջրի վրա պառկելը կրծքի և մեջքի վրա։ Ջրասահումներ կրծքի և մեջքի վրա՝ ձեռքերի տարբեր դրությամբ։ Խաղեր ջրում. «Ձկնկույներ», «Փայտահատր ջրում», «Կարուսեյներ», «Յույց տուր կրունկներդ»։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային</li> </ul>	• 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		
	իարցին, 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։		

պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում։

համակարգերի իմացություն։		
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ		
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38		

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

իարստացում։

	Համակարգն ունի
	սաիմաններ,
	բաղադրիչներ և
	հետադարձ կապ։
	• Անիատներ և
	հարաբերություններ
	Սովորողներն
	ուսումնասիրում են
	մարզական
	գործունեության մեջ
	դրսևորվող
	համոզմունքները,
	արժեիամակարգը,
	անձնական, ֆիզիկական,
	մտավոր, սոցիալական,
	հոգևոր առողջությունը,
	մարդկային
	փոխհարաբերություններ
	ն ընտանիքում,
	ընկերական
	շրջապատում,
	համայնքում, ինչպես նաև
	մշակութային
	ընդհանրությունները և
	տարբերությունները։
	Մարդու նկարագիրը և
	արժանապատվությունը,
	բարոյական
	դատողությունը և
	բարեվարքության
	գիտակցումը։
Միջառարկայական կապ	եր
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մա	սսնագիտական բառապաշարի

2-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը` ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 64 Ժամ

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

- Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին։
- կարևորությունը։ Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի
- Գիտակցի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման
- Կարևորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը։

Վերջնարդյունքները

Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ։

- - անվանումները։

5.2 Դահուկա պատրաստու

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ

վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:

Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին։

հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ։

Թեմա 1

Նպատակը

Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ

Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական

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

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> <li>Ծնողների օգնությանբ օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ուսումնասիրում և ներկայացնում են առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների պահպանման նշանակությունը առողջության համար։</li> <li>Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի ծնգման համառոտ պատմության իրենց տարբերակը։</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում</li></ul>

	բնության
	երևույթներ, մշակույթե
	մշակույթի դրսևորումներ։
	Արժևորվում են
	գեղագիտությունը
	L
	ստեղծարարություն
	ը ֆիզիկական
	դաստիարակությա
	ն և սպորտի
	ոլորտներում։
	• Արդարություն և
	զարգացում
	Սովորողներն
	ուսումնասիրում են
	մարզվող մարդու
	(մարզիկի) հույսիսները
	իրավունքները և պարտականություն
	ները, մարզական
	կազմակերպություն
	ների և անհատ-
	իամայնք-
	իասարակություն
	իարաբերություննե
	րը, ռեսուրսների
	տեղաբաշխումը,
	հավասար
	ինարավորությունն
	երը,
	իակամարտության և հատարության
	և խաղաղության
	բանաձևերը (մարզաձևերի
	կանոններն ու
	մրցման
	օրենքները)։
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակությ	ուն, մասնագիտական
բառապաշարի հարստացում։	ന്നു, അവയപ്പവയവ്വവ

SՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն։

Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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> <li>Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը։</li> <li>Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը։</li> <li>Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը։</li> <li>Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը։</li> <li>Դաստիարակել կամային որակներ։</li> </ul>		
Վերջնարդյունքները		
<ul> <li>Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե։</li> <li>Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել։</li> <li>Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին։</li> <li>Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ։</li> <li>Ունենա կամային որակներ։</li> </ul>		
Բովանդակություն		
<b>Քայլք</b> ՝ ճիշտ կեցվածքով։ <b>Վազքեր՝</b> վազք բարձր մեկնարկից, վազք՝ շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով։ Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե։ Մաքոքավազք 3 x 10 մ։ <b>Ցատկեր՝</b> հեռացատկ տեղից։ Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով։ <b>Նետումներ՝</b> թենիսի գնդակի հեռու նետում։ Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից։		
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ         <ul> <li>Դրանք հանդիպում են             ամենուր, կանոնավոր             կառուցվածքներում, կրկնվող             պատահարներում և             հարաբերություններում,             օրինակ՝ քայլքի, վազքի             կառուցվածքում,             շարժումների             հերթագայության մեջ։             Համապատասխան             մոդելներն առաջին քայլն են՝             աստաստասխան             աստաստաստասի             քայլսեն             աստաստաստասի             աստաստաստասի             աստաստաստասի             աստաստաստաստաստաստասի             աստաստաստաստաստաստաստաստաստաստաստաստաստա</li></ul></li></ul>	

պատասխանելու

այն

	հարցին, թե ինչպես են
	առաջանում դրան <u>ք</u> ։
•	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։
•	Անիատներ և
	հարաբերություններ
	Սովորողներն
	ուսումնասիրում են
	մարզական գործունեության
	մեջ դրսևորվող
	համոզմունքները,
	արժեհամակարգը,
	անձնական, ֆիզիկական,
	մտավոր, սոցիալական,
	հոգևոր առողջությունը,
	մարդկային
	փոխիարաբերություններն
	ընտանիքում, ընկերական
	շրջապատում, համայնքում,
	ինչպես նաև մշակութային
	ընդհանրությունները և
	տարբերությունները։ Մարդու

արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը	և բարեվարքության գիտակցումը։
	և բարեվարքության

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ	ו
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36	5, S37, S38

Թեմա 3	
Մարմնամարզական վարժություններ - 10 ժամ. շարային վարժություններ,	
ընդհանուր զարգացնող վարժություններ,  ակրոբատիկական վարժություններ,	
մագլցման և պարային վարժություններ, ռիթմիկ  մարմնամարզության	
վարժություններ	
Նպատակը	
<ul> <li>Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու,</li> </ul>	
գլուխկոնծիի կատարումը, հավասարակշռության պահպանումը։	
<ul> <li>Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և</li> </ul>	
գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը։	
<ul> <li>Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն</li> </ul>	
կարողությունները։	
<ul> <li>Հարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը,</li> </ul>	
դիմացկունությունը, ուժը։	
<ul> <li>Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն</li> </ul>	
սեփական ուժերի նկատմամբ։	
Վերջնարդյունքները	
<ul> <li>Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով։</li> </ul>	
<ul> <li>Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից</li> </ul>	
քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ։	
<ul> <li>Կարողանա կատարել առաջգլուխկոնծի, թիկնականգ և ընդունել «կամուրջ»</li> </ul>	
դրությունը:	
<ul> <li>Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան,</li> </ul>	

կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ։

Բովանդակություն

**Շարային վարժություններ**՝ շարափոխում միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Հգաստ», 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 ոստյուններ երաժշտության նվագակցությամբ։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ</li> </ul>	• Օրինաչափություններ
մարմնամարզական վարժությունների	Դրանք հանդիպում են
կատարում։	ամենուր, կանոնավոր
	կառուցվածքներում, կրկնվող
	պատահարներում և
	իարաբերություններում,
	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
իամար։ Ուստի
ուսումնասիրում են մաս առ
մաս։ Ուսումնասիրության մեսակորդ համակարության
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 բառանչապերբան
ուսումնասիրում են
մարզական գործունեության
մեջ դրսևորվող
իամոզմունքները,
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։
السيبيالي	սն կապեր

#### 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 չափորոշչի 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

- 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։
- Հարգացնել 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

- Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ։
- Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում։
- Յուցաբերի 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՝** «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Հույգերը 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 չոբան», «Հանգակի խաղ»**,** «Ծուղրուղու», «Աղվեսուկ», «Գա՛յլ, թող գիշերենք քեզ մոտ», «Գայլն ու ոչխարը», «Ափ ու բռունցք»**,** «Ծիտը քարին»**։** 

**Չվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝** «Ջվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին։ «Երկկողմ խաղեր 2\*2, 3\*3, 4\*4»։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում         <ul> <li>Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք- հասարակությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Շարժախաղերի</li> </ul> </li> </ul>

	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։
Միջառարկայա	կան 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

#### Բովանդակություն

տարածություն։

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

# Դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն:

- զուգակցումներ։ Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա։
- Ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ: Շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի
- Ձևավորել կրոլ լողաձևով ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքը շնչառության հետ զուգակցելու կարողություններ։

Ուսուցանել ջրում շնչելու և արտաշնչելու տեխնիկան:

վարքի կանոնների մասին։

կարողություններ։

տեխնիկան։

Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները:

- տեխնիկան։ • Ուսուցանել ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումների տեխնիկան։

- Ուսուցանել կրոլ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի

Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների կատարման

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

Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և

՝ Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի

Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:

- 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 արտաշնշել 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։ Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ։ 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով։ Խաղեր ջրում. «Ծովն ալեկոծվում է», «Գնացք և թունել», «Բոնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ</li></ul>

	իամար։ Ուստի այն
	ուսումնասիրում են մաս առ
	մաս։ Ուսումնասիրության
	միավորը համակարգն է։
	Համակարգը միմյանց հետ
	կապված հասկացությունների
	մեկ ամբողջություն է։
	Համակարգր կարող է
	կազմված լինել, օրինակ,
	շարժումներից,
	վարժություններից, խաղերից և
	մարզաձևերից։ Համակարգն
	ունի սահմաններ,
	բաղադրիչներ և հետադարձ
	үшү:
	• Անիատներ 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։
Միջառարկայակւ	սն կապեր
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու	ունակություն, մասնագիտական
բառապաշարի հարստացում։	
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կ	արողություններ։

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	<իմնական 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
2․ Աթլետիկական վարժություններ	1․ Վազքեր 2․ Յատկեր 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

- Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ։ Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական
- ան բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ։

	Նպատակը		
•	Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթակա		

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ

Թեմա 1

O L.S 1	

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

վերաբերյալ։		
<ul> <li>Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ։</li> </ul>		
າը		
<ul> <li>Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում։</li> <li>Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:</li> <li>Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան։</li> <li>Տեղեկություններ ունենա ժամանակակաից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին։</li> </ul>		
<ul> <li>Շարժողական ռեժիմ։</li> <li>Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա։</li> <li>Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս։</li> <li>Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր։</li> </ul>		
Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
• Կողմնորոշում           ժամանակի         և           ժամանակի         և           տարածության մեջ         Սովորողներն           ուսումնասիրում         են           մարզական         ոլորտի           տարբեր         մարդկանց           պատմությունները,         ինչպես նաև ֆիզիկական           վարժություններով         մարզումների           մարզումների         դերը           տարբեր         ժամանակների           նշանավոր         մարդկանց           կյանքում։         և           Սնիատական         և           ստեղծարար         արտահայտում           Սովորողներն         ուսումնասիրում		

վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման

	ուղիները, որոնցով
	բացահայտում են իրենց
	ֆիզիկական
	ինարավորությունները և
	արտահայտում են
	գաղափարներ,
	իամոզմունքներ,
	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
	L
	պարտականությունները,
	մարզական
	կազմակերպությունների
	և անհատ-համայնք-
	հասարակություն
	իարաբերությունները,
	ռեսուրսների
	տեղաբաշխումը,
	հավասար
	ինարավորությունները,
	հակամարտության և
	խաղաղության
	բանաձևերը
	(մարզաձևերի
	կանոններն ու մրցման
	օրենքները)։
Միջառարկայակւ	սն կապեր
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ո	ունակություն, մասնագիտական

բառապաշարի հարստացում։		
S <s- th="" համակարգչային<="" համակարգչից="" համացանցից="" նյութի="" օգտվելու,="" և=""></s->		
ներկայացման ձևերի իմացություն։		
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ		
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ		
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ</b> S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35,		

Թեմա 2		
Աթլետիկական  վարժություններ – 14 ժամ. վազքեր, ցատկեր, նետումներ		
Նպատակը		
<ul> <li>Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները։</li> </ul>		
• Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ,		
կոորդինացիա։		
<ul> <li>Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի</li> </ul>		
դաստիարակմանը։		
<ul> <li>Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ</li> </ul>		
զարգացմանը։		
Վերջնարդյունքները		
<ul> <li>Կարողանա արագացումով վազել 30 մ՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ։</li> </ul>		
<ul> <li>Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը</li> </ul>		
նետել նշանակետին և երկար հեռավորությամբ՝ ցուցաբերելով բարձր		
արդյունքներ։		
Բովանդակություն		
<b>Վազքեր`</b> բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք՝		
հաղթահարելով արգելքները։ Վազք մինչև 4 րոպե։		
<b>Suuplite</b> auguluuuunutuul anga uu lu autu pupetenduntennu lu		

**Ցատկեր՝** ցատկեր ցատկապարանով ՝զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և

տեղաշարժվելով։  Հեռացատկ տեղից։ Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով։	
Բարձրացատկ 4-6 քայլ  թափավազքով։	
<b>Նետումներ`</b> թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2 x 2 մ թիրախ) 4-5 մ	

հեռավորությունից։ Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն։

	ընտանիքում,	ընկերական
	շրջապատում, hամայնքr	ւմ, ինչպես
	նաև ւ	շակութային
	ընդհանրությունները	և
	տարբերությունները։	Մարդու
	նկարագիրը	և
	արժանապատվությունը,	բարոյական
	դատողությունը և բարե	վարքության
	գիտակցումը։	
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 չափորոշչի 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 քայլք», «Արագ քայլք», «Դանդաղ քայլք» հրահանգների կատարում, քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»։

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։

Շնչառական վարժություններ։

**Մագլցման վարժություններ**՝ մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով։ Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում։

**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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց</li> </ul>	• Օրինաչափություններ
կիրառմամբ մարմնամարզական	Դրանք հանդիպում են ամենուր,
վարժությունների կատարում։	կանոնավոր կառուցվածքներում,
	կրկնվող պատահարներում և
	իարաբերություններում, օրինակ՝
	շարային կամ ակրոբատիկ
	վարժությունների կառուցվածքում,
	շարժումների հերթագայության մեջ։
	Համապատասխան մոդելներն

	առաջին քայլն են՝ պատասխանելու սան հատունն ու ենասես են
	այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանու
	առաջանում դրանք։ Համակարգեր և մորեներ
	<ul> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> <li>Գեղեկական։</li> </ul>
	Ֆիզիկական կուլտուրա
	հասկացությունը (ինչպես և
	«Մարմնամարզություն» սպորտաձևը)
	շատ ընդգրկուն և բարդ է
	միանգամից և ամբողջովին ուսումնասերելու եսանար, Օսարելյան
	ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն
	ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Օստումնասիրում
	Ուսումնասիրության միավորը
	համակարգն է։ Համակարգը միմյանց
	հետ կապված հասկացությունների մեկ սանորոշություն է։ Հայնսկարգո
	մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը
	կարող է կազմված լինել, օրինակ, օպոժոսններից վարժություններից կ
	շարժումներից, վարժություններից և խաղերից։ Համակարգն ունի
	խաղերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և
	հետադարձ կապ։
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են
	մարզական գործունեության մեջ
	դրսևորվող համոզմունքները,
	արժեհամակարգը, անձնական,
	ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական,
	hոգևոր առողջությունը, մարդկային
	փոխիարաբերություններն
	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	
իարստացում։	
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 չափորոշչի 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 «Հվարճալի 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»։

**Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝** «Ծովն

ալեկոծվում է», «Ով է ճարպիկը»։

**Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր՝** «Յոթ քար», «Ալիս–պալիս», «Ծիլտի», «Արդար–մեղավոր», «Թաթիկ–լաթիկ», «Հանգակի խաղ», «Ծափոցիկ», «Գառնուկն այգում է»**։** 

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

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդիանրական խաչվող	
	հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> <li>Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ- համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> </ul>	
	<ul> <li>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։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>	
	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 իարստացում։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

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

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ			
S1, S2, S3, S15, S22, S23	3, S24, S25, S26, S27, S28, S2	29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 5	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն	
Նպատակը	
<ul> <li>Ուսուցանել մեկիենումային սահումի տեխնիկան։</li> </ul>	
• Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան։	
<ul> <li>Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ։</li> </ul>	
<ul> <li>Ուսուցանել «գութանաձև» արգելակման տեխնիկան։</li> </ul>	
<ul> <li>Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին։</li> </ul>	
<ul> <li>Ուսուցանել բրաս լողաոճով ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության</li> </ul>	
հետ։	
<ul> <li>Ձևավորել բրաս լովաոճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման</li> </ul>	
կարողությունները շնչառության հետ։	
<ul> <li>Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան։</li> </ul>	
<ul> <li>Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան։</li> </ul>	
<ul> <li>Ուսուցանել բրաս լողաոճի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և</li> </ul>	
լողատարածություններ հաղթահարելիս։	

- പപ്പംബംബാവരുന്നവവി വന്നിമന്നനിവിവ്.
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա։

# Վերջնարդյունքները

- 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 լողաոճով կատարել դարձումներ։
- Կարողանա բրաս լողաոճով 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 լողառոճով ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում։ Բրաս լողավոճով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցությունը։ Դարձումներ բրաս լողավոճի եղանակով լողի ժամանակ։ 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ բրաս լողառոնով։ Խաղեր ջրում. «Բուքսիր», «Կարթ», «Ծովառյուծներ», «Գորտ»։

դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում։	<b>հասկացություններ</b> Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր
դահուկային 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 մոդելների 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

	րարսնապիրում էն մաս ար	
	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	
	үш <b>щ:</b>	
	• Անիատներ և	
	հարաբերություններ	
	Սովորողներն ուսումնասերում են մարզական	
	ուսումնասիրում են մարզական գործուներտան	
	գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները,	
	պրժեհամակարգը,	
	անձնական, ֆիզիկական,	
	մտավոր, սոցիալական,	
	հոգևոր առողջությունը,	
	մարդկային	
	փոխիարաբերություններն	
	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 ֆիզ	րոլոգիա՝ 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

4-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը` ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	<իմնական
		գաղափարներ
1․ Ֆիզիկական կուլտուրայի և	1.1 Ֆիզիկական	Առողջություն և
սպորտի մասին	վարժությունների	նվաճումներ
գիտելիքներ	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։	
2․ Աթլետիկական	1․ Քայլքեր	Շարժում և զարգացում
վարժություններ	2․ Վազքեր	Սպորտ և մրցակցություն
	3․ Յատկեր	
	4․ Նետումներ	
3․ Մարմնամարզական	1․ Շարային վարժություններ	Շարժում և զարգացում
վարժություններ	2․ Ընդհանուր զարգացնող	Սպորտ և մրցակցություն
	վարժություններ	
	3․ Մագլցման	
	վարժություններ	
	4․ Հավասարակշռության	
	վարժություններ	
	5․ Ակրոբատիկական	
	վարժություններ	
	6․ Ռիթմիկ	
	մարմնամարզության	
	վարժություններ	
	7․Կախեր և հենումներ	

	8․Պարային վարժություններ	
4․ Շարժախաղեր	4.1 Վազ <u>ք</u> ի ունակության	Սպորտ և մրցակցություն
	ամրապնդման խաղեր	
	4.2 Յատկերի 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	
5․ Ընտրովի ուսումնական	5.1 Լողի ուսուցում	Շարժում և զարգացում
նյութ	5.2 Դահուկային	Սպորտ և մրցակցություն
	պատրաստություն	

#### Թեմա 1

արվովական կուլնուղիայի և նարինքի նանին կիննելիքների – 5 Նան		
Նպատակը		
٠	Տեղեկություններ տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ	
	կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության	

Ֆիզիկական կոստուրայի և սարոտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ

Վերջնարդյունքները Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն։

Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված

Բովանդակություն

Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության

Ընդհանրական խաչվող

Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները։

Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել համալիր ֆիզիկական վարժություններ։

- կանոնների վերաբերյալ։

# Պատմական ակնարկ 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ։

- Տեղեկություններ տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ։

մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին։

Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները։

Ժամանակակից 15-րդ (1952 թ.) օլիմպիական խաղերը։

կատարման կանոնները։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

	հասկացություններ	
<ul> <li>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։</li> <li>Դասարանում կազմում են կուիման միջոցների և հիմնական կանոնների իրենց տարբերակը։</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ</li> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում։</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> <li>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 է Արդարությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում։</li> <li>Արդարուներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունը հնարավորուները, մարզական կազմակերպություն էս անհատ-համայնք-հասարակություն երի տեղաբաշխությունները, հավասար հնարավորությունները, հավասար հնարավորություն և խաղաղության բանաձևերը (մարզաների կանուներն ու մրցման օրենքները)։</li> </ul>	
Միջառարկայական կապեր		
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի		
իարստացում։		

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

Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն։

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։
- Հարգացնել 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։

**Յատկեր՝** հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից, բարձրացատկ թեք թափավազքով։ **Նետումներ՝** թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորությունից։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ         <ul> <li>Դրանք հանդիպում են ամենուր,             կանոնավոր կառուցվածքներում,             կրկնվող պատահարներում և             հարաբերություններում, օրինակ՝             քայլքի, վազքի կառուցվածքում,             շարժումների հերթագայության մեջ։             Համապատասխան մոդելներն         </li></ul> </li> </ul>
	առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։ • Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ

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

համակարգերի իմացություն։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ՝ մկանային, նյարդային և օրգան

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Երաժշտություն։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

		15	
Միջառարկս	սյական	կապեր	

ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին 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 ապրերությունները և ապրելությունները և աղժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
<ul> <li>համա։ Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Ուսումնասիրուցյան միավորը համակարգն է։</li> <li>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։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության</li> </ul>	
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 և արժանապատվությունը, բարոյական	ամբողջովին ուսումնասիրելու
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 հետադարծ 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 և արժանապատվությունը, բարոյական	համար։ Ուստի այն ուսումնասիրում
Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարծ կապ։ • Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն 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 և արժանապատվությունը, բարոյական	են մաս առ մաս։ Ուսումնասիրության
<ul> <li>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>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</li> </ul>	միավորը համակարգն է։
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։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական	Համակարգը միմյանց հետ կապված
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	հասկացությունների մեկ
շարժումներից, վարժություններից և խաղերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։ • Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն 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	ամբողջություն է։ Համակարգը
խաղերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։ • Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն 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	կարող է կազմված լինել, օրինակ,
սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։	շարժումներից, վարժություններից և
սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։	խաղերից։ Համակարգն ունի
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	
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	
մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	<ul> <li>Անhատներ և hարաբերություններ</li> </ul>
մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	1 Jan January, Janya Jana Jana Jana Jana Jana Jana Jan
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	
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	
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	
հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	
արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության	տարբերությունները։ Մարդու
դատողությունը և բարեվարքության	նկարագիրը և
	արժանապատվությունը, բարոյական
գիտակցումը։	դատողությունը և բարեվարքության
	գիտակցումը։

Թեմա 3		
Մարմնամարզական վարժություններ – 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր		
զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ		
մարմնամարզության վարժություններ		
Նպատակը		
<ul> <li>Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանումը, ակրոբատիկական, ռիթմիկ մարմնամարզության, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը։</li> <li>Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը։</li> <li>Հարգացնել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները։</li> <li>Հարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը։</li> <li>Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ։</li> </ul>		
Վերջնարդյունքները		
<ul> <li>Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել համալիր ֆիզիկական վարժություններ։</li> <li>Կարողանա հստակ կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները։</li> </ul>		
Բովանդակություն		
Շարային վարժություններ՝ «Շարվիր», «Հգաստ», «Ազատ», «Հետդարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում՝ միատողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ,		
փոքր, լցրած) և օղերով։ Կեցվածքի մշակման վարժություններ։ Շնչառական վարժություններ։		
<b>Մագլցման վարժություններ՝</b> մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով։		
<b>Հավասարակշռության վարժություններ՝</b> մարզանստարանի վրա քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա։ <b>Ակրոբատիկական վարժություններ՝</b> առաջգլուխկոնծի, ետգլորում թիկնականգ, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն։		

**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 ուսերը, 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 հոդում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա։

**Պարային վարժություններ** երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի շարժումներ։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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։     </li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզությունը (ինչպես և «Մարմնամարզությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին 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։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>

### Վերջնարդյունքները

- Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան։
- ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին։

Թեմա 4

Շարժախաղեր – 32 ժամ․ ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացմանը նպաստող և «Հվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր

- Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր։
- Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը։
- Հարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու
- կարողությունների զարգացմանը։
- Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:
- Հարգացնել շարժողական կարողությունները։
- Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության որակներ։
- Նպաստել յուրացրած շարժախաղերն ինքնուրույն կազմակերպելուն։ • Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ»

Նպատակը

#### բանավոր մասնագիտական <wpre>ujng լեզու կառուցելու ունակություն, խոսք բառապաշարի հարստացում։

իամոզմունքները,

անձնական,

մարդկային

ընտանիքում,

իամայնքում,

դատողությունը

գիտակցումը։ Միջառարկայական կապեր

արժանապատվությունը,

Մարդու

սոցիալական,

մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող

հոգևոր

ընկերական

ինչպես նաև

ընդհանրությունները և տարբերությունները։

և

նկարագիրը

ֆիզիկական,

արժեհամակարգը,

փոխիարաբերություններն

առողջությունը,

շրջապատում,

մշակութային

բարոյական

բարեվարքության

և

մտավոր,

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

S38

- 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

**Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Հանդիպակաց փոխանցումավազք», «Համակցված էստաֆետ»։

Յատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Բազմացատկ», «Յատկեր 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»: **Հվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝** տեղեկություններ Հայասատանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի նվաճումների մասին: «Փոխանցավազք գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով շարասյուներում», «Երկկողմ խաղ 2\*2, 3\*3, 4\*4, 5\*5»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում         <ul> <li>Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատհամայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ             <ul></ul></li></ul></li></ul>

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

#### Նպատակը

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

#### Թեմա 5

Կապը	հանրակրթությ	ան չափորոշչի վեր	ոջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S2	2, S23, S24, S25	, S26, S27, S28, S2	29, S30, S33, S35, S36, S37, S3	8

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

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

### Միջառարկայական կապեր

շարժումներից, վարժություններից,
մարզաձևերին նմանակող խաղերից։
Համակարգն ունի սահմաններ,
բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։
<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>
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։

- Ձևավորել կրոլ լողաոճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ։
- Ամրապնդել բրաս լողաոճով ոտքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան։
- Ձևավորել բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակզման

Դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն։

Վերջնարդյունքները

• Կարողանա սահուն կատարել վելելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև» եղանակներով և

Կարողանա կրոլ կրծքի վրա լողաոճով լողատարածություններ անցնել արագ

Կարողանա կրոլ մեջքի վրա լողաոճով լողատարածություններ անցնել արագ

Կարողանա կրոլ և բրաս լողաոճով հաղթահարել 25 և ավելի մետր տարածություն։

Բովանդակություն Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ փոփոխական երկքայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով։ Վայրէջք թեթև ցառիվայը լանջերից։ Արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»։ Ոտնափոփոխումով դարձում ընթազքից։ Վերելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև»։ Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ։ Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 50-

**Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները.** զամաքում բրաս լողաոճի ոտքերի և ձեռքերի նմանողական վարժություններ։ Ջրում Կրոլ մեջքի և կրծքի վրա յողաոճերով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցության կատարելագործում։ Բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը։ Բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն։ Մեկնարկներ և դարձումներ։ 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում բրաս լողաոճով ոտքերի, այնուհետև ձեռքերի

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող

քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ,

հանդիպում

ամենուր,

և

uwhnŋ

են

օրինակ՝

• Օրինաչափություններ

պատահարներում

իարաբերություններում,

Դրանք

օգնությամբ։ Լողայ կրոյ լողաոճով 25 մ։ Լողայ բրաս լողաոճով 25 մ։

կրկնվող դահուկարնթացքի ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն։

Ձևավորել բրաս և կրոլ լողաոճերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու

կարողություններ շնչառության հետ։

Ուսուզանել բրաս լողաոճով դարձումների տեխնիկան։

Կարողանա հաղթահարել 3 կմ տարածություն։

ական մետր վազքահատված արագությամբ։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Առանց գույքի և դրանց

կիրառմամբ դահուկային

պատրաստության և լողի

վարժությունների կատարում։

•

Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն։

Գաղափար ունենա դահուկային սպորտի պատմության մասին։

կարողություններ։

•

տեմպով։

տեմպով։

	<ul> <li>շարժումների հերթագայության մեջ։</li> <li>Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձները), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, իաղերից և մարզաձներից։ Համակարգն կարու է սամակարգն դունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մաջ դոսնովող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունը, բարոյական դատողությունը, բարոյական դատողությունը, բարոյական դատողությունը, բարոյական դատողությունը, բարոյական դատողությունը, և բարեվարքության գիտակցումը։</li> </ul>	
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

5-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը` ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ			
	Բաժին	Թեմա	<իմնական գաղափարներ
1.	Ֆիզիկական կուլտուրայի	1.1 «Ֆիզիկական	Առող <u>ջ</u> ություն և
	և սպորտի մասին	Կուլտուրա» առարկայի	նվաճումներ
	գիտելիքներ	նշանակությունը դպրոցի	
		ուսումնական	
		գործընթացում։	
		1.2 Հին հունական	
		օլիմպիական խաղերը և	
		իայերի մասնակցությունը։	
		1.3 Անվտանգության	
		կանոնների պահպանումը	
		մարզասրահում,	
		մարզահրապարակում,	
		լողավազանում։	
2.	Աթլետիկական	1.Վազքեր	Շարժում և զարգացում
	վարժություններ	2. Յատկեր	Սպորտ և մրցակցություն
		3. Նետումներ	
3.	Մարմնամարզական	1. Շարային վարժություններ	Շարժում և զարգացում
	վարժություններ	2. Ընդհանուր զարգացնող	Սպորտ և մրցակցություն
		վարժություններ	
		3. Կախեր և հենումներ	
		4. Մագլցման	
		վարժություններ	
		5. Հենացատկեր	
		6. Ակրոբատիկական	
		վարժություններ	
		7. Ռիթմիկ	
		մարմնամարզության	
		վարժություններ	
4.	Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ	Սպորտ և մրցակցություն
		4.2 Վոլեյբոլ	
		4.3 Հանդբոլ	
5.	Ոնսորուլի դարանչուլու,չ.	4.4 Ֆուտբոլ 5.1 Լրոի դարտոսն	Zundnusti aunauranis
5.	Ընտրովի ուսումնական Նաս	5.1 Լողի ուսուցում	Շարժում և զարգացում
	նյութ	5.2 Դահուկային	Սպորտ և մրցակցություն
		պատրաստություն 5.2.Սերանի դենիս	
		5.3 Սեղանի թենիս	

Թեմա	1		
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ			
Նպատակը			
<ul> <li>&lt;աղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնակա</li> </ul>	ն գործընթացում «Ֆիզիկական		
կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերա	ւբերյալ։		
<ul> <li>Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական ի</li> </ul>	ւաղերի պատմությանը և հայերի		
մասնակցությանը այդ խաղերում։			
<ul> <li>Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մար</li> </ul>			
անվտանգության կանոնների պահպանան ւ	լերաբերյալ։		
Վերջնարդյու	նքները		
<ul> <li>Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությ գործում։</li> </ul>	ունն անձի ներդաշնակ զարգացման		
<ul> <li>Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրա</li> </ul>	յի պարապմունքների ժամանակ		
անվտանգության կանոնների մասին։ • Գիտի հին հունական օւխնախական հատերի	սպանությունը և հայեռի մասնակցության		
<ul> <li>Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի մասին այդ խաղերում։</li> </ul>	պատությունը և ունյելոր նաննակցության		
Բովանդակո	າເອງກະນ		
<ul> <li>«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում։</li> <li>&lt;ին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը։</li> <li>Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում։</li> </ul>			
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող		
	հասկացություններ		
<ul> <li>Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ</li> </ul>		
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։	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		

- Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ։ Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր։ • Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան։
- <u> Հևավորել թենիսի և լցրած գնդակներ նետելու հմտություն։</u>
- Նպատակը

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ

Թեմա 2

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

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ <1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն։

ձևերի իմացություն։

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն։ S<S- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

# Միջառարկայական կապեր

huulogilaitatte	
իամոզմունքներ, արժեքներ	
զգացումներ, բնության երևույթներ	
մշակույթի դրսևորումներ։ Արժևորվու	, İ
են գեղագիտությունը l	-
ստեղծարարությունը ֆիզիկական	í.
դաստիարակության և սպորտի	I
ոլորտներում։	
• Արդարություն և զարգացում	
Սովորողներն ուսումնասիրում են	I
մարզվող մարդու (մարզիկի	L
իրավունքները l	-
պարտականությունները, մարզական	1
կազմակերպությունների և անհատ	
համայնք-հասարակություն	
իարաբերությունները, ռեսուրսների	1
տեղաբաշխումը, հավասալ	1
ինարավորությունները,	
իակամարտության և խաղաղության	1
բանաձևերը (մարզաձևեր)	
կանոններն ու մրցման օրենքները)։	

- Հարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:,
- Դաստիարակել բարոյակամային 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, մաքոքավազք 4x10 մ։ Վազք 30 մ՝ գրանցելով արդյունքը։ Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե։

**Յատկեր։** Տեղից հեռացատկ։ Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով։ Բարձրացատկ «քայլանցումով»՝ 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումուվ։

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

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց</li> </ul>	• Օրինաչափություններ	
կիրառմամբ աթլետիկական	Դրանք հանդիպում են ամենուր,	
վարժությունների կատարում։	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 ամբող <u>ջ</u> ովին	
	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։
Միջառա	րկայական 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։

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

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

# Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

Թեմա	3
------	---

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

#### Նպատակը

- Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:
- Հարգացնել 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 ինքնավսատահության,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 հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում։ Աղջիկներ. խառը կախեր։ Ձգումներ կախ պառկած դրությունից։

**Մագլցման վարժություններ**։ Պարանամագլցում 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> <li>Առանց գործիքների և դրանց</li> </ul>	• Օրինաչափություններ
կիրառմամբ մարմնամարզական	Դրանք հանդիպում են ամենուր,
վարժությունների կատարում։	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։ Օպոսնապերություն մեսվերը եսանվարուն
	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։
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական
	գործունեության մեջ դրսևորվող
	իամոզմունքները, արժեհամակարգը,

	անձնական,	ֆիզիկական,	մտավոր,
	սոցիալական,	հոգևոր	առողջությունը,
	մարդկային	փոխհարս	ւբերություններն
	ընտանիքում,	ընկերական	շրջապատում,
	իամայնքում,	ինչպես նաև	մշակութային
	ընդհանրությու	նները և տար	բերությունները։
	Մարդու նկարւ	սգիրը և արժանս	ւպատվությունը,
	բարոյական	դատողութ	յունը և
	բարեվարքությ	ան 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։

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

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

### 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:
- Հարգացնել 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց</li> </ul>	• Անհատական և ստեղծարար
կիրառմամբ բասկետբոլ	արտահայտում
մարզախաղի վարժությունների	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն
կատարում։	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով
	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական
	ինարավորությունները և արտահայտում
	են գաղափարներ, համոզմունքներ,
	արժեքներ, զգացումներ, բնության
	երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ։
	Արժևորվում են գեղագիտությունը և
	ստեղծարարությունը ֆիզիկական
	դաստիարակության և սպորտի
	ոլորտներում։
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են
	մարզվող մարդու (մարզիկի)
	իրավունքները և պարտականությունները,
	մարզական կազմակերպությունների և
	անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների
	իարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար
	ինարավորությունները, իակամարտության
	և խաղաղության բանաձևերը
	(մարզաձևերի կանոններն ու մրցման

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։

իարստացում։

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

	<ul> <li>օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին 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։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություներն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։</li> </ul>
Միջառարկայական կապեր	

### 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։.
- Հարգացնել 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	

Inuitig annihntitat la navitia	
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, մշակույթի դրսևորումներ։ Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուսոփ այն ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություներից, խաղերից, մարզաձներից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,</li> </ul>
	մարդկային փոխհարաբերություններն

- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում
- ինքնատիրապետման, նպատակասյացության կարողություններ։
- Յուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության,
- Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։
- գործողությունները։
- Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական

- Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները։

# Վերջնարդյունքները

- Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն։
- Հարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ունակություններ։
- Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին։
- Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանզման, վարման, հենումով և զատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան։
- պահանջներին։
- Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ

# ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում Նպատակը

Թեմա 6 Հանդբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի պատմություն և կանոններ, հանդբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին,

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

իարստացում։

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն։ Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

րնտանիքում,

իամալնքում,

դատողությունը

գիտակցումը։

արժանապատվությունը,

Մարդու

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտեյիքներ

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

րնկերական

ինչպես նաև

ընդհանրությունները և տարբերությունները։

և

նկարագիրը

շրջապատում,

մշակութային

բարոյական

բարեվարքության

և

համակարգերի իմացություն։

արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ։ • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։		
Բովան	դակություն	
կանոններին։ • Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշա կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ • Գնդակի ընդունում և փոխանցում։ Գ տեղում և շարժման ընթացքում։ • Գնդակի վարում։ Գնդակի վարում ցա ընթացքում։ Գնդակի վարում աջ և ձա • Գնդակի նետում դարպասին։ Գնդակ	ւաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ։ Կանգառներ առանց գնդակի և գնդակով։ նդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով ւծր կեցվածքով, տեղում և շարժման լի ձեռքով։ լի նետում դարպասին հենումով և ցատկով։ Արագ հարձակում, երկու խաղացողների	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> <li>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։</li> <li>Արդարություն և զարգացում</li> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպություն է և անհատ-համայնք-հասարակություն</li> </ul>	

	<ul> <li>հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձնը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություներից, խաղերից, մարզաձներից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություներն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրություները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության բեռավեսը»,</li> </ul>
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի	
hարստացում:	i i j 🧳 statil statis a Ermandar Zaald.
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։	
Ֆիզիկա - պատկերացոմ կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների	
դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։ Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան	

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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53</p>

#### 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

- 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։
- Հարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ։
- Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ։

### Վերջնարդյունքները

- Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործաղությունները։
- 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

Ծանոթություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին։

**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։

**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։** Հարվածներ գնդակին, հարվածներ անշարժ

գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով։ Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով։

**Գնդակի կասեցում։** Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով։ Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթմբով։ Խաբքեր՝ հնարքներ խաղալին 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 ոտնաթմբով, 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> <li>Առանց գործիքների և դրանց</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> </ul>	
կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն	
վարժությունների կատարում։	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով	
	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական	
	ինարավորությունները և արտահայտում են	
	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,	
	զգացումներ, բնության երևույթներ,	
	մշակույթի դրսևորումներ։ Արժևորվում են	
	գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը	
	ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի	
	ոլորտներում։	
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> </ul>	
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող	
	մարդու (մարզիկի) իրավունքները և	
	պարտականությունները, մարզական	
	կազմակերպությունների և անհատ-համայնլ	
	հասարակություն հարաբերությունները,	

	<ul> <li>ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձնը) 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 հասկացություների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձներից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>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 ընդհանրությունը, բարոյական դատողությունը, և բարեվարքության գիտակցումը։</li> </ul>
Միջառարկայական կապեր	
	ու 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

# **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 օգության 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 «կիսաեղևնաձև»։ Արգելակում հենումով սահումով։ և կողմնային 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 կրոլ լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործում։ Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում։ Բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում։ Բրաս լողաոճի մեկնարկներ և դարձումներ։ 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում կրոլ և բրաս լողաոճերով։ Ջրացատկ խորը մասում։

	05m km 5mm lands k	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր ՝	Ընդհանրական խաչվող	
	իասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ</li> </ul>	• Օրինաչափություններ	
դահուկային պատրաստության և լողի	Դրանք հանդիպում են ամենուր,	
վարժությունների կատարում։	կանոնավոր կառուցվածքներում,	
	կրկնվող պատահարներում և	
	իարաբերություններում, 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	
	իասկացությունը (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	
	իամակարգն է։ Համակարգը միմյան	
	հետ կապված հասկացությունների մեկ	
	ամբողջություն է։ Համակարգը կարող	
է կազմված լինել,		
	է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից,	
	խաղերից և մարզաձևերից։	
	Համակարգն ունի սահմաններ,	
	բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։	
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>	
	Սովորողներն ուսումնասիրում են	
	մարզական գործունեության մեջ	
	դրսևորվող համոզմունքները,	
	լ դրտադրվուլ ուսասովսուսքսսիը,	

	արժեհամակարգը, անձնական,	
	ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական,	
	հոգևոր առողջությունը, մարդկային	
	փոխհարաբերություններն	
	ընտանիքում, ընկերական	
շրջապատում, համայնքում, ինչպես		
	նաև մշակութային	
	ընդհանրությունները և	
	տարբերությունները։ Մարդու	
	նկարագիրը և	
արժանապատվությունը, բարոյակա		
	դատողությունը և բարեվարքության	
	գիտակցումը։	
المراجعين المراجع		

# Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան իամակարգերի իմացություն։

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ <1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

Թեմա 9

Նպատակը

Վերջնարդյունքները

Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական

Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին։

Ոււսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։

Կատարի սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։

Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ։

Իմանա սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը։

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

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

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

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. սեղանի թենիս

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։

- Յուցաբերի 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	• Անհատական և ստեղծարար	
կիրառմամբ սեղանի թենիս	արտահայտում	
մարզաձևի վարժությունների	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն	
կատարում։	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով	
	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական	
	ինարավորությունները և արտահայտում են	
	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,	
	զգացումներ, բնության երևույթներ,	
	մշակույթի դրսևորումներ։ Արժևորվում են	
	գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը	
	ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի	
	ոլորտներում։	
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> </ul>	
	Սովորողներն ուսումնասիրում են	
	մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները	
	և պարտականությունները, մարզական	
	կազմակերպությունների և անհատ-	
	իամայնք-իասարակություն 	
	իարաբերությունները, ռեսուրսների	
	տեղաբաշխումը, հավասար	
	ինարավորությունները, իակամարտության	
	և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի	
	կանոններն ու մրցման օրենքները)։	
	<ul> <li>&lt;ամակարգեր և մոդելներ</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը</li> </ul>	
	(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	

	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
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 իմաացություն։

# Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

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

Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ • կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին։

# Վերջնարդյունքները

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

## Նպատակը

սպորտի մասին գիտելիքներ	դպրոցականների կյանքում և	նվաճումներ
	ճիշտ կեցվածքի պահպանման	
	իմտության ձևավորումը։	
	1.2 Հայ մարզիկների	
	մասնակցությունը	
	ժամանակակից օլիմպիական	
	խաղերին։	
	1.3 Սպորտային էթիկա։	
	1.4 Ֆիզիկական զարգացման և	
	պատրաստվածության	
	ինքնահսկում։	
2. Աթլետիկական	1 Վազ <u>ք</u> եր	Շարժում և զարգացում
վարժություններ	2 Յատկեր	Սպորտ և
	3 Նետումներ	մրցակցություն
3. Մարմնամարզական	1. Շարային վարժություններ	Շարժում և զարգացում
վարժություններ	2.Ընդհանուր զարգացնող	Սպորտ և
	վարժություններ	մրցակցություն
	3.Կախեր և հենումնե,	
	4. Հենացատկեր	
	5. Ակրոբատիկական	
	վարժություններ	
	6․Մագլցման վարժություններ	
	7. Ռիթմիկ մարմնամարզության	
	վարժություններ	
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ	Սպորտ և
	4.2 Վոլեյբոլ	մրցակցություն
	4.3 Հանդբոլ	
	4.4 Ֆուտբոլ	
5․ Ընտրովի ուսումնական	5.1 Լողի ուսուցում	Շարժում և զարգացում
նյութ	5.2 Դահուկային	Սպորտ և
	պատրաստություն	մրցակցություն
	5.3 Սեղանի թենիս	
	5.4 Ուժային պատրաստություն	
	Թեմա 1	

<ul> <li>Պահպանի սպորտային էթիկան և տիրապ պատրաստվածության ինքնահսկմանը։</li> </ul>	<ul> <li>Պահպանի սպորտային էթիկան և տիրապետի ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկմանը։</li> </ul>	
Բովանդակություն		
<ul> <li>Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանմա՝ հմտության ձևավորումը։</li> <li>Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին։</li> <li>Սպորտային էթիկա։</li> <li>Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում։</li> </ul> Առաջարկվող գործունեության ձևեր		
	հասկացություններ	
<ul> <li>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։</li> <li>Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերի իրենց տարբերկը։</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ</li> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում։</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> <li>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</li> <li>Արդարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում։</li> <li>Արդարությունը և զարգացում Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկ)) իրավունքները և պարտականությունը և սպորտի</li> </ul>	

Ծանոթ լինի ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների

մասնակցությանը։

	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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

# Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ

# Նպատակը

- 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։
- Հարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության, ուժի, շարժողական ունակություններ:
- Դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:

# Վերջնարդյունքները

- 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 բարոյակամային 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	Ընդիանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գործիքների և դրանց</li> </ul>	• Օրինաչափություններ
կիրառմամբ աթլետիկական	Դրանք հանդիպում են ամենուր,
վարժությունների կատարում։	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,

Սովորողներն ուսումնասիրում	են
մարզական գործունեության	մեջ
դրսևորվող համոզմունքնե	որը,
արժեհամակարգը, անձնակ	ան,
ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալակ	ան,
հոգևոր առողջությունը, մարդկա	յին
փոխհարաբերություններն ընտանիք։	ում,
ընկերական շրջապատում, համայնք։	ում,
ինչպես նաև մշակութա	յին
ընդհանրությունները	և
տարբերությունները։ Մար	դու
նկարագիրը և արժանապատվությու	ւնը,
բարոյական դատողությունը	և
բարեվարքության գիտակցումը։	
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեցու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնացիտական բառապաշս	unh

վարժություններից

Համակարգն

և

ունի

բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։ Անհատներ և հարաբերություններ

խաղերից։

սահմաններ,

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

# 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։

- Հարգացնել 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 երկսյունի 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 գլուխկոնծի 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։

	շրջապատում, համայն	քում, ինչպես
	նաև	մշակութային
	ընդհանրությունները	և
	տարբերությունները։	Մարդու
	նկարագիրը	և
	արժանապատվությունլ	<u>ı</u> ,
	բարոյական դատող	ությունը և
	բարեվարքության գիտւ	սկցումը։

# 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

## Թեմա 4

Բասկետբոլ –  8  ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան 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։
- Հարգացնել 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 կոորդինացիայի 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 րնթացքում՝ զույգերով և եռյակներով։ Գնդակի վարում՝ ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանզման 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 անիատական տակտիկական գործողություններին։ Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղագողների դիրքի փոփոխության։ Հարձակում արագ ճեղքման միջոզով (1\*0)։ Հարձակում երկու խաղագողների 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> </ul>	
կիրառմամբ բասկետբոլ	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն	
մարզախաղի վարժությունների	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով	
կատարում։	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական	
	ինարավորությունները և արտահայտում են	
	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,	
	զգացումներ, բնության երևույթներ,	
	մշակույթի դրսևորումներ։ Արժևորվում են	
	գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը	
	ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի	
	ոլորտներում։	
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> </ul>	
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող	
	մարդու (մարզիկի) իրավունքները և	
	պարտականությունները, մարզական	
	կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-	
	հասարակություն հարաբերությունները,	
	ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար	
	ինարավորությունները, իակամարտության և	
	խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի	

	<ul> <li>կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն ուսումնասիրության մհավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, իաղերից, մարզաձևերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>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, բաղութանեսես,</li> </ul>
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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

### 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։
- Հարգացնել 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:
- Յուցաբերի 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

(3*3 4*4) μηρημηριματικά σηματικά στηματικά τη ματικά τη ματικ	
փոքրաթիվ խաղացողներով (3*3, 4*4) և փ Առաջարկվող գործունեության ձևեր • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։	ողքը խաղադաշտում։ <b>Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ</b> • 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 կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները)։
	<ul> <li>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,</li> </ul>

	վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից։ Համակարգն ունի	
	սաիմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ	
	цищ:	
	․ 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 գետակորվությունը	
	գիտակցումը։	
Միջառարկ	այական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի		
հարստացում։		
Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։		
Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքներիի 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		

Թեմա 6

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

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

խաղի տիրապետում		
Նպաւ	ոակը	
<ul> <li>Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքի, տեr</li> </ul>	լաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման,	
կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով		
նետման տեխնիկան։		
<ul> <li>Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տա</li> </ul>		
<ul> <li>Ուսուցանել ոանդբոլ խաղալ պարզեցված առաջադրանքներով։</li> </ul>	կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3	
	որ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, վերարուն։	
կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունս		
<ul> <li>Դաստիարակել համագործակցություն, փո հնանաստեսուն, չնաստաստեսություն, ին հնանաստեսություն, չնաստաստեսություն, ին հնանաստեսություն, ին հնանաստեսությություն, ին հնանաստեսությություն, ին հնանստեսությությություն, ին հնանաստեսությություն, ին հնանաստեսությությությություն, ին հնանաստեսությությությությությությությությությությ</li></ul>		
ինքնատիրապետման, նպատակասլացուլ		
Վերջնարդ		
	ւեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, ի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով	
• Ծանոթ լինի ազատ հարձակողական տ	ակտիկական գործողություններին։	
<ul> <li>Ունենա շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժության, դիմացկունության,</li> </ul>		
կոորդինացիայի, ճարպկության, ցատկ		
<ul> <li>Դրսևորի համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն,</li> </ul>		
ինքնատիրապետում, նպատակասլացություն։		
Բովանդա		
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։		
<b>Գնդակի ընդունում և փոխանցում։</b> Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով,		
եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում։ Մեկ ձոռքով ուսի վրայից։		
<b>Գնդակի վարում։</b> Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման		
ուղղությունը փոփոխելով։ Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից։		
<b>Գնդակի նետում դարպասին։</b> Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծալված ձեռքով		
վերևից և կողքից։ Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությամբ։ Շրջափակում՝		
համագործակցելով խաղընկերների հետ։		
<b>Ազատ հարձակողական տակտիկա։</b> Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու		
խաղացողների դիրքը։ Արագ հարձակում կենտրոնով։ Արագ հարձակում երկու		
խաղացողների փոխգործողությամբ։		
	որուի ապոզեզված կանոններու(․ ե պոստին	
<b>Խաղի տիրապետում։</b> Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով։ Խաղային առաջադրանքներ՝ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց։		
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընտիանտական հատվոր	
	Ընդհանրական խաչվող	

առաջալովվուլ գործուսսության նասի	լունել լունչվուլ	
	հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ</li> </ul>	• Անհատական և ստեղծարար	
հանդբոլ մարզախաղի	արտահայտում	

վարժությունների կատարում։	Մարզախաղերի միջոցով
	սովորողներն ուսումնասիրում են այն
	ուղիները, որոնցով բացահայտում են
	իրենց ֆիզիկական
	ինարավորությունները և արտահայտում
	արժեքներ, զգացումներ, բնության
	երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ։
	Արժևորվում են գեղագիտությունը և
	ստեղծարարությունը ֆիզիկական
	դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում։
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են</li> </ul>
	մարզվող մարդու (մարզիկի)
	իրավունքները և
	պարտականությունները, մարզական
	կազմակերպությունների և անհատ-
	իամայնք-իասարակություն
	հարաբերությունները, ռեսուրսների
	տեղաբաշխումը, հավասար
	ինարավորությունները,
	իակամարտության և խաղաղության
	բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն
	ու մրցման օրենքները)։
	<ul> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> </ul>
	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
	իետադարձ կապ։
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>

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 օրենքներիի 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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

### Թեմա 7

ֆուտբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, տեղաշարժերի տեխնիկան, գնդակի տիրապետման տեխնիկան, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկան, հարձակողական տակտիկան 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:
- Հարգացնել 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 ոտքվ։ 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։

**Աճպարարություն գնդակով**։ Աճպարարություն 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> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ</li> <li>Անհատական և ստեղծարար</li> </ul>	
ֆուտբոլ մարզախաղի	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։	
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են
	մարզվող մարդու (մարզիկի)
	իրավունքները և
	պարտականությունները, մարզական
	կազմակերպությունների և անհատ-

հարստացում։ Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իպոստագում։

Uովորողներն 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։		համայնք-հասարակություն           հարաբերությունները,           հաղաբաշխումը,           հնարավորությունները,           հակամարտության           բանաձները (մարզաձների կանոններն           ու մրցման օրենքները):           • Համակարգեր և մոդելներ           Ֆիզիկական         կուլտուրա           հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ»           մարզաձնը)         շատ ընդգրկուն և բարդ է           միանգամից         և ամբողջովին           ուսումնասիրելու համար:         Ուսուի այն           ուսումնասիրության         միավորը           համակարգն է:         Համակարգը միմյանց           հետ կապված հասկացությունների մեկ         ամբողջություն է:           ամանարը, ուսումնասիրության         միավորը           համակարգն է:         Համակարգը միմյանց           հետ կապված հասկացությունների մեկ         ամբողջություն է:           կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,         վարժություններից,           մարզաձևերից:         Համակարգն ունի           սահմաններ,         բաղադրիչներ         և           հետադարձ կապ:         •         Անիատներ և հարաբերություններ
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։		հետադարձ կապ։ ● Անհատներ և հարաբերություններ
բարեվարքության գիտակցումը։ Միջառարկայական կապեր		համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը,
		բարեվարքության գիտակցումը։

Կարողանա կրկնվող դահուկարնթազքով անգնել 500 մ։

Ուսուցանել մեկնարկալիին ցատկի տեխնիկան։

Ուսուցանել լողալ հավասարաչափ արագությամբ։

Կարողանա կատարել չմշկային ընթազք և հենումով դարձում։

Դաստիարակել նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն:

Չևավորել միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթազքի հմտություններ։ • Ուսուցանել «սահող» քայլով և «եղևնաձև» եղանակով վերեյքի տեխնիկան։ Ուսուցանել արգելակման, հենումով դարձման և տեղում թափով դարձման

Չևավորել թմբերի և փոսերի հաղթահարման հմտություններ։

Կատարելագործել կրոլ կրծքի և մեջքի վար լողաձևի տեխնիկան։

Կատարելագործել տարբեր լողաձևերով դարձումների տեխնիկան։

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին,

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

Տեղեկություն տալ դահուկասպորտի ձևերի մասին։

համակարգերի իմացություն։

۲

•

•

տեխնիկան։

տեխնիկան։

օգնություն։

շնչառության հետ։

իաղթաիարելու կարողություններ։

շարժումների դինամիկալի, ստատիկալի և կինեմատիկալի հիմունքների մասին։

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

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

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ <1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

գիտելիքներ

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

Թեմա 8

# Նպատակը

Ձևավորել կարճ, միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ

Տեղեկություն տալ լողի առողջարարական և բուժիչ նշանակության մասին։

Կատարելագործել կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի մեկնարկների և դարձումների

• Ամրապնդել բրաս լողաձևով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի համադրությունը

Հարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն։

Վերջնարդյունքները • Կարողանա վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ ցույց տալ առաջին

- Կարողանա կրոլ և բրաս լողաոճերով լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ։
- Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն և փոխօգնություն։
- Կարողանա լողալ 100 մ ցանկացած լողաոճով։
- Տիրապետի խեղդվողին տեղափոխելու տեխնիկային։
- Յուցաբերի 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 լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործում։ Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճերի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում։ Բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն։ Դարձումներ տարբեր լողաոճերով։ 25 մ տարածության կրկնվող լող յուրացված եղանակով և տարրերով (3-4 անգամ 25-ական մ)։ Հավասարաչափ արագությամբ լող 50 մ։

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 իարստացում։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

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

իամակարգերի իմացություն։

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելի<u>ք</u>ներ

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

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

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

Թեմա 9		
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս		
Նպատակը		
<ul> <li>Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։</li> </ul>		
<ul> <li>Չարցացնել ուժ և արացարլժային ունակությունները։</li> </ul>		

ոսլ ուծ և արագաուծայրս ուսակություսսերը:

- 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)։ Հույգերով 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	Ընդհանրական խաչվող	
	հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ</li> </ul>	• Անհատական և ստեղծարար	
սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային	արտահայտում	
պատրաստության վարժությունների	Մարզախաղերի և ուժային	
կատարում։	պատրաստության միջոցով	
	սովորողներն ուսումնասիրում են այն	
	ուղիները, որոնցով բացահայտում են	
	իրենց ֆիզիկական	
	ինարավորությունները 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
ինարավորությունները,
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։ Մարդ	.nı
նկարագիրը և արժանապատվություն	ը,
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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** <1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

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

	Թեմա 1
Shah	կական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ
୴୲ୄ୩	Նպատակը
•	Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման
գործը	նթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ։
•	Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին։
•	Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության
կանոնները պահպանելու կարողություն։	
•	Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ։
Վերջնարդյունքները	
•	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	
•	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի, ներդաշնակ
զարգ	ացման գործընթացում։
•	Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները։
•	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը։

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

• Արդարացի խաղը և սկզբունքները։		
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
<ul> <li>Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում, օլիմպիական գաղափարները և արդարացի խաղի սկզբունքները։</li> <li>Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը։</li> </ul>		
Միջառարկայական կապեր		
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում։		

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

SՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն։

Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

Թեւ	ໂພ 2	
Աթլետիկական  վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ		
Նպատակը		
<ul> <li>Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետայի</li> </ul>	ւն վազքի տեխնիկան։	
<ul> <li>Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան։</li> </ul>		
<ul> <li>Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն։</li> </ul>		
<ul> <li>Հարգացնել արագաշարժությունը, դիմա</li> </ul>	ցկունությունը, ուժը և դիպուկությունը։	
<ul> <li>Դաստիարակել համարձակություն, աշխ</li> </ul>	ատասիրություն և վճռականություն։	
Վերջնարո	յունքները	
<ul> <li>Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է</li> </ul>		
էստաֆետային վազքի տեխնիկային։		
• Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանս	սկով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով	
բարձրացատկ կատարել։		
• Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գն	դակներ։	
<ul> <li>Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության,</li> </ul>		
ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ։		
<ul> <li>Յուցաբերի համարձակություն, վճռակ</li> </ul>	անություն և նախաձեռնություն։	
Բովանդս	սկություն	
<b>Վազքեր։</b> Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ։	Արագացումով վազք 60 մ։ Շրջանաձև	
էստաֆետ՝ փայտիկի փոխանցմամբ։ Վաշ	լք 40 մ արդյունքի գրանցումով։  Վազք 10-12	
րոպե։ Վազք՝ 1000 մ։		
<b>Յատկեր։</b> Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով։ «Քայլանցում» եղանակով		
բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ։		
<b>Նետումներ։</b> 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։		
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդիանրական խաչվող	
	հասկացություններ	
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ</li> </ul>	• Օրինաչափություններ	

աթլետիկական վարժությունների հատուսություն	Դրանք հանդիպում են ամենուր, կամանակութ	
կատարում։	կանոնավոր կառուցվածքներում,	
	կրկնվող պատահարներում և	
	իարաբերություններում, 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։	
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>	
	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 ուն	ւակություն, 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

### Նպատակը

- 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։
- Հարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ։

## Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
- Դրսևորի շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու,

կոորդինացիայի հմտություններ։

 Յուցաբերի ինքնավսատահության, 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 Տեղաշարժվելը դրությամբ ձեռ<u>ք</u>երի փոխբռնումներով, դրությունը։ կախ թուլլ թափահարում, ետ թափով վարզատկ։ Աղջիկներ՝ ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում վարցատկ արտակորված։ Կախ պառկած, կքանստած, դրություն և կախ թափահարումներ ծայվելով։

**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 ծալած 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։

	Ոնտեպնոսվայն եպավոր
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող
	հասկացություններ
• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ	• Օրինաչափություններ
մարմնամարզական վարժությունների	Դրանք հանդիպում են ամենուր,
կատարում։	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։

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

# Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։ Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

ուպիստացուս. Մաթեւնարիկա - թվագիտություն, իաշվորական կարորութ

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

	• 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,
	hոգևոր առողջությունը, մարդկային
	փոխհարաբերություններն ընտանիքում,
	ընկերական շրջապատում, համայնքում,
	ինչպես նաև մշակութային
	ընդհանրությունները և
	տարբերությունները։ Մարդու
	նկարագիրը և արժանապատվությունը,
	բարոյական դատողությունը և
	բարեվարքության գիտակցումը։
ՄիջառարԼ	լայական կապեր

### 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 ۲ 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,

ուժային, ցատկունակության հմտություններ։

Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով։

ընթացքում՝ մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով։

•

գործողություններին։

ինքնատիրապետում։

- 3\*3) կատարման կարողություն։

- Հարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:

Վերջնարդյունքները

Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ,

Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության,

Բովանդակություն

**Գնդակի ընդունում և փոխանցում**։ Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման

**Գնդակի նետում։** Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով։ Գնդակի նետում օղակին

**Բասկետբոլիստի կեցվածքը։** Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ։

Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ,

իամագործակցել, իանդես բերել նախաձեռնություն, իանդուրժողականություն և

Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն,

խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն։

նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ։

Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական

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
• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ	• Անհատական և ստեղծարար
բասկետբոլ մարզախաղի	արտահայտում
վարժությունների կատարում։	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն
	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով
	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական
	ինարավորությունները և արտահայտում են
	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,
	զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի
	դրսևորումներ։ Արժևորվում են
	գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը
	ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի
	ոլորտներում։
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող
	մարդու (մարզիկի) իրավունքները և
	պարտականությունները, մարզական
	կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-
	իասարակություն իարաբերությունները,
	րեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար
	ինարավորությունները, իակամարտության և
	խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի
	կանոններն ու մրցման օրենքները)։
	<ul> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> <li>Ֆեզեկական, կոստոստ, հասկագությունը</li> </ul>
	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևր) շատ
	(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
	իասկացությունների 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	
իամոզմունքները, արժեհամակարգը,	
անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,	
սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,	
մարդկային փոխհարաբերություններն	
ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,	
իամայնքում, 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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

## 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

- 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։
- Հարգացնել 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 ռիթմը փոխելով։ Յատկեր 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 երկկկողմ խաղ։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• Առանց գույքի և դրանց	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> </ul>
կիրառմամբ վոլեյբոլ	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն
մարզախաղի վարժությունների	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով
	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական

կատարում։	ինարավորությունները և արտահայտում են
	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,
	զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի
	դրսևորումներ։ Արժևորվում են
	գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը
	ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի
	ոլորտներում։
	<ul> <li>Արդարություն և զարգացում</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող
	մարդու (մարզիկի) իրավունքները և
	պարտականությունները, մարզական
	կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-
	հասարակություն հարաբերությունները,
	ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար
	ինարավորությունները, իակամարտության և
	խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի
	կանոններն ու մրցման օրենքները)։
	<ul> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> <li>Դեպեկայիս չի կատարան է հայկարությունը</li> </ul>
	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,
	իամայնքում, ինչպես նաև մշակութային
	ընդհանրությունները և տարբերությունները։
	Մարդու նկարագիրը և

արժանապատվութ	<del>յ</del> ունը,	բարոյական
դատողությունը գիտակցումը։	և	բարեվարքության

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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

#### Թեմա 6

Հանդբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան 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։
- փոխանցելու և նետելու կարողությունը։ • Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և
- 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։
- Հարգացնել 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 (ինարների) 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	t
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն</li> <li>ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով</li> </ul>
սարզայսաղը կատարում։	ուսուսսասրրուս սս այս ուղրսերը, որոսցով 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 Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և

1		
	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	
	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		
	լու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի	
իարստացում։ Մաթեմառիկա, թվագիտություն իսավո	որական կարորություններ։	
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվո		
Ֆիզիկա – պատկերացում կենսաւ Հայուժույնների դենասնելանի առաջիկան	մեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։	

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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

ֆուտբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան 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 տեխնիկան:
- 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:
- Հարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն:
- Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ։

# Վերջնարդյունքները

- Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Յուցաբերի 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 ոտնաթմբի ներսի մասով։ Գնդակի կասեցում՝ փոխելով շարժման ուղղությունը։

**Գնդակի վարում։** Գնդակի վարում ոտնաթմբի 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։ Խաբքեր։ Խաբք անցումով, խաբք «հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբք 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> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ</li></ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար</li></ul>
ֆուտբոլ մարզախաղի	արտահայտում

Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով
բացահայտում են իրենց ֆիզիկական
ինարավորությունները 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
ինարավորությունները,
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։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

# 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։
- Չևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ։
- Տեղեկություններ տալ առաջին օգության 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:
- Դդրսևորի 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 վարսահքին։ 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 25ական մ։

Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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</li></ul>

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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն։ ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։ Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին,

գիտելի<u>ք</u>ներ

համակարգերի իմացություն։

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

իարստացում։

	գիտակցումը։	
Միջառարկայական կապեր		
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուզ	յելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի	

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,
իամայնքում, ինչպես նաև մշակութային
ընդհանրությունները և տարբերությունները։
Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը,
բարոյական դատողությունը և բարեվարքության
գիտակցումը։

- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։
- Հարգացնել 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 կցագնդերով՝ 2 կգ (աղջիներ), 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 ուսուցմում։ Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում։ Երկկողմ խաղ։

	Դերիանուսկան հայցվոր հայվագություններ
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առանց գույքի և դրանց</li> </ul>	<ul> <li>Անhատական և ստեղծարար</li> </ul>
կիրառմամբ սեղանի թենիս	արտահայտում
մարզաձևի և ուժային	Մարզախաղերի և ուժային
պատրաստության	պատրաստության միջոցով սովորողներն
վարժությունների կատարում։	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով
	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական
	ինարավորությունները և արտահայտում են
	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,
	զգացումներ, բնության երևույթներ,
	մշակույթի դրսևորումներ։ Արժևորվում են
	գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը
	ֆիզիկական դաստիարակության և

սպորտի ոլորտներում։ Արդարություն և զարգացում ուսումնասիրում Սովորողներն են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները պարտականությունները, մարզական և կազմակերպությունների անիատև իամայնք-իասարակություն ռեսուրսների իարաբերությունները, տեղաբաշխումը, հավասար ինարավորությունները, իակամարտության և խաղաղության բանաձևերը մրցման (մարզաձևերի կանոններն nι օրենքները)։ Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը ուժային պատրաստության (ինչպես և վարժությունների իամակարգերը և «Սեղանի թենիս» մարզաձևր) շատ րնդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ Ուսումնասիրության մաս։ միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ հասկացությունների կապված մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, Համակարգն մարզաձևերից։ ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։ Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող իամոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, hnqunn առողջությունը, մարդկային փոխիարաբերություններն ընկերական շրջապատում, րնտանիքում, ինչպես նաև մշակութային իամայնքում, րնդիանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը արժանապատվությունը, և բարոյական

	դատողությունը	և	բարեվարքության
	գիտակցումը։		
Միջառ	արկայական կապեր		
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելո	ւ ունակություն, մասնա	գիտաԼ	լան բառապաշարի
իարստացում։			
   Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվու	Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։		
Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան			արդային և օրգան
համակարգերի իմացություն։			
Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամէ	<mark>ւ</mark> խանիկայի օրենքների	ո մաս	ին, գիտելիքներ
շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի	և կինեմատիկայի հիմո	ւնքների	ո մասին։
Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ	, գրել, հասկանալ և թս	ւրգման	ւել հայերեն։
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ			
<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28	3, <29, <30, <31, <32, -	<33, <3	34, <35, <36, <37,
<38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50,	<51, <52, <53		

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

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

սվելուիլվան.			
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչւ	վող հասկացություն	ններ
• Ֆիզիկական վարժությունների	• Կողմնորոշում	ժամանակի	և

- կատարման մեթոդիկան։ 5. Արագաուժային մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթորիկան։
- 4. Ճկունության և ճարպկության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն
- 3. Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան։
- մեթոդիկան։
- մեթոդիկան։ 2. Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման

# Բովանդակություն

1. Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման

իատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան իամակարգերը և մկանախմբերը։

- բացասական ազդեցությունը։ Կարողանա թվարկել շարժողական ունակությունները, ֆիզիկական զարգացման
- ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները։ Բացատրի պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա
- իատկանիշները։ Գիտենա արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության,
- Իմանա ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները։ Իմանա, թե որոնք են շարժողական ունակությունները և ֆիզիկական զարգացման
- անիրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ։

Վերջնարդյունքները

Նպաստել շարժողական ունակնությունների զարգացման մեթոդիկայի և միջոցների

Նկարագրի ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և

վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը։

# Նպատակը

Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ունակությունների մասին։

Ֆիզիկական կույտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ– 5 ժամ

•

### Թեմա 1

կատարում։	տարածության մեջ
<ul> <li>Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են շարժողական ունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները։</li> </ul>	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։
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները)։
Միջառա	րկայական 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

#### Թեմա 2

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

#### Նպատակը

- Կատարելագործել կարճ, միջին ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
- Հարգացնել 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։
- Յուցաբերի հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ։
- Կարողանա որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը։
- Յուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն,

համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները։

- Յուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ։
- Ունենա արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության կարողություններ։

#### Բովանդակություն

- 1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում։
- 2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում։
- 3. Յատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր 🛛 Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

<ul> <li>4*50 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր</li> </ul>	• Օրինաչափություններ
և բարձր մեկնարկից վազք։	Դրանք հանդիպում են ամենուր,
	կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող
<ul> <li>Հավասարաչափ վազք</li> </ul>	պատահարներում և
տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15	իարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի,
րոպե։	վազքի կառուցվածքում, շարժումների
• Հեռացատկ ոտքերը կծկած	հերթագայության մեջ։ Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝
եղանակով։	պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես
• Բարձրացատկ քայլանցում	են առաջանում դրանք։
եղանակով։	• Համակարգեր և մոդելներ
	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը
<ul> <li>Նետումներ թենիսի գնդակի,</li> </ul>	(ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ
լցրած գնդակի։	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։
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են</li> </ul>
	մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող
	համոզմունքները, արժեհամակարգը,
	անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,
	սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,
	մարդկային փոխհարաբերություններն
	ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,
	համայնքում, ինչպես նաև մշակութային
	ընդհանրությունները և տարերությունները։ Մարդու նկարագիրը և
	տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական
	դատողությունը և բարեվարքության
	գիտակցումը։
[[houur	աոկայական կապեո

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

### 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 տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը։
- Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ունակությունները։
- Հարգացնել կոորդինացիան, շարժունմերի ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները։
- Հարգացնել 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, ինքնավսատահության, կարգապահության հմտություններ:

#### Բովանդակություն

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։** Ընթացքում կատարվող գործողությունների, ոստյունների, 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 զատած 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 ոստյունով, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով։ Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերին։ Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերն առաջ բարձրացնելով։ Տեղում ոստյուններ ձեռքերի տարբեր դրություններով։ Յուրացրած շարժումների համակցումներով համալիրներ։

Առաջարկվող գործունեության	ուսերը համակցուսներով համալրըներ. Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ         <ul> <li>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։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ             Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը             (ինչպես և «Մարմնամարզությունը             hամգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու             hամալարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ             կապված հասկացությունների մեկ             ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է             կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,             վարժություներից, և խաղերից։ Համակարգն             ունի սահմաներ, բաղադիչներ և հետադարձ             կապ։</li> </ul> </li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ         <ul> <li>Անհատներ և հարաբերություներ             անդողմունըները, արժեհամակարգը,             անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,             սոցիալական, հոգևոր առողջություներն             լնտրդկային փոխհարաբերություներներ         </li> </ul></li></ul>

իամայնքում,	ինչպես	նաև	մշակութային
ընդհանրությու	նները և	տարբ	երությունները։
Մարդու նկարւ	սգիրը և ալ	րժանաւ	պատվությունը,
բարոյական	դաս	ոողությ	ունը և
բարեվարքությ	ան գիտակ	ցումը։	

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

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 իամակարգերի իմացություն։

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ։

բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը։

Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության,

ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները։

Կարողանա կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական

կոորդինացիայի ունակությունները։

Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները։

ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

տեխնիկան։

#### Թեմա 4

Նպատակը

Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների

 Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղըանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես

Վերջնարդյունքները

Դրսևորի հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի

Կարողանա գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ։

Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա

Հարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության,

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	Ընդիանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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։</li> <li>Արդարություն և զարգացում         Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկ)) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, հավասար հնարաշխոււնը, ռեսուրսների տեղաբաշխոււնը, հավասար հնարավորությունները, հավասար հնարավորության և խաղաղության բանաձևերը (մարզածևերի կանուներն ու մրցման օրենքները)։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և</li> </ul>

·······dF ·······d1·le····leJ····· 5····d···1···5214··1·2·································
<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,
<38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

հայն են այլ ծենար լնվուներ – ` վարդալ, գրել, հանկանալ և թարգնանել հայնըն Կապո հանրակոթության չափորոշչհ վերջնարդյունքների հետ

համակարգերի իմացություն։ Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն։

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։ Կենսաբանություն – մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

իարստացում։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

I	
	«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։
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են
	մարզախաղերում դրսևորվող
	իամոզմունքները, արժեիամակարգը,
	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
Միջառայ	ոկայական կապեր

Թեմա 5		
Վոլեյբոլ –    8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա		
1	շպատակը	
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները։</li> <li>Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ։</li> <li>Ամրապնդել շարժողական կարողությունները։</li> <li>Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը։</li> <li>Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</li> </ul>		
Վերջն	նարդյունքները	
<ul> <li>Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները։</li> <li>Կարողանա սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական ուղիղ հարվածներ։,</li> <li>Կարողանա կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները։</li> <li>Դրսևորի համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։</li> </ul>		
Բովւ	անդակություն	
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> <li>Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական</li> </ul>	<ul> <li>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</li> </ul>	

	ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում։ • Արդարություն և զարգացում
	<ul> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող</li> </ul>
	մարդու (մարզիկի) իրավունքները և
	պարտականությունները, մարզական
	կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-
	հասարակություն հարաբերությունները,
	ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար
	ինարավորությունները, իակամարտության և
	խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները)։
	<ul> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> </ul>
	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։
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>
	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։
լլիսո	ռարկայական կապեր
עאַין פ	יואן איז

	Թեմա 6
փոխ	դբոլ – 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և անցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և ոպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում Նպատակը
•	Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան։ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։ Ջարգացնել 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
	<ul> <li>Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները։</li> <li>Կարողանա տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին։</li> <li>Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։</li> <li>Կարողանա դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում, հետմղում։</li> </ul>
_	<ul> <li>Յուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։</li> </ul>
	Բովանդակություն 1. Հանդբոլիստի կեզվածքով տեղաշարժեր։
	1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։ 2. Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում։

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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

# Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։ Կենսաբանություն – մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների բինամիկայի առաջիկայի և կինեմառիկայի թիմուների մասին։

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

3․ Գնդակի նետում դարպասին։ 4․ Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա։ 5․ Դարպասապահի խաղ։		
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող	
	հասկացություններ	
<ul> <li>Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ:</li> </ul>	<ul> <li>Սնհատական 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:</li> <li>Արդարություն և զարգացում         Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ         Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրության միս տա մաս։ Ուսումնասիրության միսվորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ</li> </ul>	

	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,
	բարեվարքության գիտակցումը։
Միջառա	րկայական կապեր
հարստացում։ Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողա Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կ	անիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

ոասակարգերը ըսացություս։

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

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

Թեմա 7

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

տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ			
Ն	Նպատակը		
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ։</li> <li>Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները։</li> <li>Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները։</li> <li>Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ։</li> <li>Ջարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը։</li> <li>Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամ։բ</li> <li>Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը։</li> </ul>			
Վերջն	արդյունքները		
<ul> <li>Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանոնները։</li> <li>Կարողանա գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործողություններ։</li> <li>Դրսևորի կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։</li> <li><b>Բովանդակություն</b></li> <li>1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։</li> </ul>			
2. Հարվածներ գնդակին։ 3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում։ 4. Դարպասապահի խաղ։			
Առաջարկվող գործունեության ձևեր Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ			
<ul> <li>Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, իսման, տարբեր հարվածների, իսաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ։</li> </ul>	<ul> <li>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։</li> <li>Արդարություն և զարգացում         Uովորողներն ուսումնասիրում են     </li> </ul>		

	մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, հակամարտության և խաղաղության բանաձները (մարզաձներ) կանոններն ու մրցման օրենքները):           Համակարգեր և մոդելներ           Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձնը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն ուսումնասիրելու համար։ Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձներից։ Համակարգն ունի սահմաներ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։ Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները։ Մարդու նկարագիրը և սոսրբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և սոսողություն, ը և բարեվարքության սոսողություն է և բարելարության և
Միջառար	գիտակցումը <b>կայական կապեր</b>
	նակություն, 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

#### Թեմա 8

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

#### Նպատակը

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

# Վերջնարդյունքները

- Գիտենա առաջին օգնության կանոնները։
- Կարողանա լողալ կրոլ 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։
- Կարաղանա կատարել աջից, ձախից պտտված հարվածներ։
- 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. 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> <li>Լողալ կրոլ և բրաս ձևերով։</li> <li>Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։</li> <li>Կատարել սկզբնահարվածներ, պատնեշ, կտրված և գլորումով, աջից, ձախից պտտված հարվածներ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ։</li> </ul>	<ul> <li>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 մոդելներ առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ», «Լող» և «Սեղանի թենիս» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրուլու համար։ Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Ուսումնասիրուլծ 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 Մովորողներն ուսումնասիրում են մաղզական գործունեության մեջ դրսևորվող համնական, ֆիզիկական, մտավոր, ացեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարեվարքության գիտակցումը։         »         »         »</li></ul>

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։

ՆՉՊ - արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

9-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ			
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ	
1.Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	<ul> <li>1.1 Օլիմպիական գաղափարները և մարդու</li> <li>առողջ ապրելակերպը։</li> <li>1.2 Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին։</li> <li>1.3 Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի, ՀԱՕԿ, գործառույթները։</li> <li>1.4 Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում։</li> </ul>	Առողջություն և նվաճումներ	
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վարզքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Արգելավազքեր 2.4 Յատկեր 2.5 Նետումներ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ	
3. Մարմնամարզական վարժություններ	<ul> <li>3.1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</li> <li>3.2 Կախեր և հենումներ</li> <li>3.3 Հենացատկեր</li> <li>3.4 Ակրոբատիկական վարժություններ</li> <li>3.5 Մագլցման վարժություններ</li> <li>3.6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</li> </ul>	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 մա		
	Նպատակը	
<ul> <li>Հաղորդել գիտելիքներ ժաման համամարդկային արժեքների</li> </ul>	նակաից օլիմպիական շարժման ուղղություների և մասին։	
	վանի մարզիկների սպորտային նվաճումների	
մասին։		
<ul> <li>Տեղակություններ տալ ՀԱՕԿ- մասին։</li> </ul>	ի գործունեության և հիմնական գործառույթների	
· · · ·	երի համամարդկային արժեքները։	
Վերջ	նարդյունքները	
	ւկան շարժման ուղղությունները և	
իամամարդկային արժեքները։	ի սատությունին նախահույնների մաստինս	
<ul> <li>Իմանա հայ անվանի մարզիկներ</li> <li>Իմանա ՀԱՕԿ-ի հիմնական գործ</li> </ul>	ի սպորտային նվաճումների մասին։ շառույթներո։	
<ul> <li>Գիտենա և գնահատի օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները։</li> </ul>		
Բովանդակություն		
1. Օլիմպիական գաղափարները և ւ	մարդու առողջ ապրելակերպը։	
2. Տեղեկություններ հայ անվանի մս		
	յան կոմիտեի՝ ՀԱՕԿ-ի գործառույթները։	
4. Օլիմպիական շարժումը ժամանա		
Առաջարկվող գործունեության ձևեր Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
<ul> <li>Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ</li> </ul>	
ուսումնասիրում և ներկայացնում են նյութեր օլիմպիական շարժման և համամարդկային արժեքների, հայ անվանի մարզիկների և ՀԱՕԿ-ի գործառույթների մասին։	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում։ • Անիատական 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 կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակությունների և անհատ-համայնք- հասարակությունների և անհատ-համայնք- հասարակությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները)։
--	--

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

#### Թեմա 2

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

#### Նպատակը

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

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>4*100 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր և բարձր մեկնարկից վազք</li> <li>Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե</li> <li>4*50 փոխանցումավազք</li> <li>Հեռացատկ</li> <li>Բարձրացատկ</li> <li>Նետումներ (թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի)</li> </ul>	<ul> <li>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։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է</li> </ul>

3. Յատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում։

- 2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում։
- 1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում։

# Բովանդակություն

համապատասխան մշակված ունակություններ։

Il nuounlulan annénititai nuousi kliter

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

## Վերջնարդյունքները

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։
במויפלמוידויוסומט אויטומאלפוויטרי

## 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

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 կատարումն առարկաներով և առանց	
առարկաների։	
Հարգացնել 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   համասերներ	
իամալիրներ։ Կարքույնա կատուլոել ուժային վարժություններ (լրույլներ)։	
Կարողանա կատարել ուժային վարժություններ (տղաներ)։ Դրսևորի ճկունության, կոորդինացիայի, արագաշարժության, շարժումների	
ճշգրտության, ռիթմայնության և ուժային ունակություններ։	
Գրսևորի համարձակություն, պատասխանատվություն, կարգապահություն:	
Ունենա սեփական շարժողական գործողությունների ինքնահսկման և	
ինքնագնահատման հմտություններ։	
Բովանդակություն	
<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։</b> Ընթացքում կատարվող քայլքի, վազքի,	
ոստյունների, կքանիստների և դարձումների համակցում ձեռքերի շարժումների հետ։	
Ընդիանուր 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։	
<b>Հենացատկեր։</b> Տղաներ՝ 115-120 սմ բարձրությամբ երկարությամբ տեղադրված նժույգի	
վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով։	
Աղջիկներ՝ մարզանստարանին քայլքի տարատեսակներ (կիսակքանստած, կքանստած),	
իավասարակշռության վարժություններ, դարձումներ, վարցատկեր։	
<b>Ակրոբատիկական վարժություններ։</b> Տղաներ՝ առաջնագլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ	

գլխին և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի առաջ, «կամուրջ» դարձումով՝ ընդունելով մեկ ծնկին 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 ոստյունով, պոլկայի քայլք-կից քայլք։ Ոստյուններ՝ փոխելով ուղղությունն ու տեմպը։ Հենքային վարժություններ՝ քայլք, վազք, ոստյուն, 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
ը Հավի Ընդիանուր զարգացնող	Օրինաչափություններ
վարժությունների, հենացատկերի	Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր
և մագլցումների կատարում։	կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և
Տարբեր մարզական գործիքների	իարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ
կիրառմամբ ֆիզիկական	ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում,
վարժությունների կատարում։	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
	իամակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված
	իասկացությունների մեկ ամբողջություն է։
	Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ,
	շարժումներից, վարժություններից և խաղերից։
	Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և
	իետադարձ կապ։
	Անհատներ և հարաբերություններ
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական
	գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները,
	արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական,
	մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,
	մարդկային փոխիարաբերություններն ընտանիքում,
	ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև
	մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և
	արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը
	և բարեվարքության գիտակցումը։
Միջառարկայական կապեր	
$\sim$	

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգազմանը։

- ունակությունները։ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու,
- Հարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի
- Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ։
- տեխնիկան։

# Կատարելագործել գնդակով փոխանզման, ընդունման, վարման, նետումների

# Նպատակը

# րնդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա

Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում,

#### Թեմա 4

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ <1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

S<S - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նլութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմազություն։

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության ազդեզության մասին։

գիտելիքներ

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա պատկերազում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին,

Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն։

 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 կեզվածքով տեղաշարժեր։ 2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում: 3. Խաղի տակտիկա։ 4. Խաղի տիրապետում։ Առաջարկվող գործունեության Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ ձևեր Կատարել գնդակի նետումներ Անիատական և ստեղծարար արտաիայտում տարբեր հեռավորություններից, Մարզախաղերի միջոզով սովորողներն բասկետբոլիստի կեցվածքով ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով տեղաշարժեր, գնդակի բացահայտում են իրենզ ֆիզիկական րնդունման, վարման և ինարավորությունները և արտաիայտում են փոխանցման վարժություններ։ գաղափարներ, իամոզմունքներ, արժեքներ, Տարբեր մարզական զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի գործիքների կիրառմամբ դրսևորումներ։ Արժևորվում են ֆիզիկական վարժությունների գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը կատարում։ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում։ Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները L պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնքիասարակություն իարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար

ինարավորությունները,

խաղաղության

իակամարտության

բանաձևերը

և

(մարզաձևերի

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

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

իարստացում։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

1 2 2 2 31 4 1		5
կեցվածքով տեղաշարժեր,	Մարզախաղերի միջոցով	սովորողներն
սկզբնահարվածներ, ուղիղ	ուսումնասիրում են այն ուղի	ները, որոնցով
իարձակողական հարվածներ,	բացահայտում են իրենց	ֆիզիկական
շարժման ընթացքում գնդակի	ինարավորությունները և արտ	ւահայտում են
ընդունման և փոխանցման,	գաղափարներ, համոզմունքներ,	արժեքներ,
ցանցի մոտ գնդակի	զգացումներ, բնության երևույթն	ներ, մշակույթի
հետփոխանցման	դրսևորումներ։ Արժևորվում են գեr	լագիտությունը և
վարժություններ։	ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաս	ւտիարակության և
• Տարբեր մարզական	սպորտի ոլորտներում։	
գործիքների կիրառմամբ	• Արդարություն և զարգացում	
ֆիզիկական վարժությունների	Սովորողներն ուսումնասիրում են	մարզվող մարդու
կատարում։	(մարզիկի) իրավունքները և պարտ	ականությունները,
	մարզական կազմակերպություններ	ի և անիատ-
	իամայնք-իասարակություն իար	ւաբերությունները,
	ռեսուրսների տեղաբաշխումը,	հավասար

Իմանա վոյելբոլ խաղի կանոնները։ • Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, իարձակողական իարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ։

- Կարողանա կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել։
- Գիտենա մրցավարական կանոնները։ •
- Կարողանա հիմնական կանոններով վոլելբոլ խաղալ։
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում
- կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ։
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության,
- ուժային, զատկունակության հմտություններ։

# Բովանդակություն

Անիատական և ստեղծարար արտաիայտում

- Վոյելբոլիստի կեզվածքով տեղաշարժեր։ 1.
- 2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում։

Կատարել վոլելբոլիստի

- 3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված։
- 4.
- 5. Խաղի տիրապետում։

Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա։ Առաջարկվող գործունեության Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ ձևեր

•

Ամրապնդել շարժողական կարողությունները։

Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու,

- գործողությունները։ Սովորեզնել հիմնական կանոններով վոլելբոլ խաղալ։

.

զարգազմանը։

# Կատարելագործել գնդակի փոխանզման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական

Վոլելբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ իարձակողական իարված, իարձակողական գործողությունների տակտիկա

## Նպատակը

տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների

Վերջնարդյունքները

Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն։

Թեմա 5

	1.5	
	ինարավորությունները, իակամարտության 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։	
ITh		
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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53

#### 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 իիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։

Հարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը,

Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։

Կարողանա կիրառել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ

Տիրապետի գնդակի ընդունման, վարման, փոխանզման և նետելու հմտություններին։

Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ

Դրսևորի արագաշարժության, դիմազկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային,

Բովանդակություն

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

Մարզախաղերի միջոզով սովորողներն ուսումնասիրում

են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց

ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են

գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգազումներ,

Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը

ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում։

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու

իարաբերությունները,

Ֆիզիկական կույտուրա հասկազությունը (ինչպես և

խաղաղության

(մարցիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-

հավասար

(մարզաձևերի կանոններն ու մրզման օրենքները)։

և

մշակույթի

դրսևորումներ։

ռեսուրսների

բանաձևերը

ինարավորությունները,

Անիատական և ստեղծարար արտաիայտում

երևույթներ,

Արդարություն և զարգազում

իասարակություն

տեղաբաշխումը,

իակամարտության

Համակարգեր և մոդեյներ

մկանային ուժը։ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության,

իանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգազմանը։

Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն, որոշումներ կայացնելու հմտություններ։

ինքնատիրապետման, նպատակասյացության կարողություններ։

Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։

կողմնորոշվելու և որոշումներ կայազնելու հմտություններ։

Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները։

ցատկունակության հմտություններ։

Գնդակի նետում դարպասին։

Առաջարկվող գործունեության

ձևեր

գնդակի ընդունման, վարման,

հետմղման վարժություններ։

և

Դարպասապահի խաղ։

Կատարել

կեցվածքով

փոխանզման

Տարբեր

գործիքների

ֆիզիկական

կատարում։

դարպասապահի

տեղաշարժվելու,

Հանդբոլիստի կեզվածքով տեղաշարժեր։ Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում։

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա։

իանդբոլիստի

տեղաշարժեր,

նետելու,

գնդակի

բնության

կեզվածքով

մարզական

կիրառմամբ

վարժությունների

և տեխնիկական հնարքներ։

Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը։

Վերջնարդյունքները

Յուզաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության,

	«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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37, <38, <41, <42, <46, <47, <48, <49, <50, <51, <52, <53</p>

Թեմա 7

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեաշարժեր, 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 կարողություններ։

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։

խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողություններ։ Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։	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
գործողությունների վարժություններ։	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ
գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների	Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդո (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

Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի ինարքների ստեղծագործական կիրառում։

Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։

Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և

Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերել բարություն, ազնվություն,

հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։

Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը։

Դրսևորի արագաշարժության, դիմազկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, զատկունակության հմտություններ։

#### Բովանդակություն

Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում

են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց

Անիատական և ստեղծարար արտաիայտում

Ֆուտբոլիստի կեզվածքով տեղաշարժեր։

Հարվածներ գնդակին։

Գնդակի կասեցում, վարում, խլում։

Առաջարկվող գործունեության

ձևեր

տակտիկական գործողությունները։

Դարպասապահի խաղ։

Կատարել ֆուտբոլիստի

կեզվածքով տեղաշարժեր,

գնդակի վարման, կասեզման,

Հարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը,

Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղրնկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ։

Վերջնարդյունքները

Տիրապետի գնդակի կասեզման, վարման, փոխանզման, հարվածելու հմտություններին։

զատկունակությունը։

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

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

Թեմա 8	
Ընտրովի ուսումնական նյութ  – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային	
պատրաստություն, ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս	
Նպատակը	
<ul> <li>Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները։</li> </ul>	

<ul> <li>Չևավորել տարբեր ոճերով լու</li> </ul>	
<ul> <li>Տեղեկություններ տալ առաջի</li> </ul>	ն օգության մասին։
վե	րջնարդյունքները
<ul> <li>Տեղեկություններ տալ առաջին օգության մասին։</li> <li>Վերջնարդյունքները</li> <li>Կարողանա լողալ դելֆին լողաոճով:</li> <li>Կարողանա լողալ դոլ որաոճով կրծքի և մեջքի վրա 200 մ։</li> <li>Կարողանա կատարել սուզումներ խորության և երկարության վրա։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ։</li> <li>Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն, փոխօգնություն:</li> <li>Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնաուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրոյնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։</li> <li>Կարողանա ստուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։</li> <li>Կարողանա հավասարաչափ արագությամբ հաղթատարել միջին և երկար տարածություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժություն, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիայի կարողություններ։</li> <li>Կարողանա հավասարաչափ արագություններ կշոաքարերով։</li> <li>Կարողանա կատարել բազմակի կրկնություններ կշոաքարերով։</li> <li>Կարողանա կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցազնդերով։</li> <li>Գրսևորի ուժ և արագաուժային ունակություններ։</li> <li>Տիրապետի կտղված և գլորումով հարվածների տեխնիկային։</li> </ul>	
կազմակերպվածություն։	
Բովանդակություն	
<ol> <li>Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները։</li> <li>Լողի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները։</li> <li>Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները։</li> <li>Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները։</li> </ol>	
Առաջարկվող գործունեության Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
ձևեր	
<ul> <li>Լողալ կրոլ և մեջքի վրա 200 մ։</li> <li>Լողալ դելֆին ձևով։</li> <li>Կատարել սուզումներ։</li> <li>Սահուն կատարել</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող</li> </ul>

# Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները։

վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։ • Կատարել սկզբնահարվածներ, պատնեշ, կտրված և գլորումով, աջից-ձախից պտտված հարվաններ։ • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ուժային ֆիզիկական վարժությունների կատարում։	<ul> <li>քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ։ Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։</li> <li>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 ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն 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։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություներն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակություն լադուն կարագիրը և արժանապատվություն սարդա չիս և աստողությունը և բարելարջունը, սարդու նկարագիրը և արժանապատվություն, թարոյական դատողությունը և բարեվարքություն սեր է։</li> </ul>
գրտավցուսը։ Միջառարկայական կապեր	
	ւցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի
Հայոց լսզու՝՝ բասավոր կուսք վառուցսլու ուսավություն, սասսագիսիավաս բառապաշարը 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։ ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<1, <2, <3, <13, <14, <15, <26, <27, <28, <29, <30, <31, <32, <33, <34, <35, <36, <37,

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

10-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	<իմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	<ul> <li>1.1 Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում։</li> <li>1.2 Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք։</li> <li>1.3 Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում։</li> <li>1.4 Գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները։</li> <li>1.5 Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում։</li> </ul>	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	<ul> <li>2.1 Կարճ վազքեր</li> <li>2.2 Միջին վազքեր</li> <li>2.3 Յատկեր</li> <li>2.4 Նետումներ</li> <li>2.5 Փոխանցումավազքեր</li> <li>2.6 Արգելավազքեր</li> </ul>	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	<ul> <li>3.1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</li> <li>3.2 Կախեր և հենումներ</li> <li>3.3 Հենացատկեր</li> <li>3.4 Ակրոբատիկական վարժություններ</li> <li>3.5 Մագլցման վարժություններ</li> <li>3.6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</li> </ul>	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 Դաստակո	
<ul> <li>Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին։</li> <li>Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ։</li> <li>Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ։</li> <li>Ծանոթացնել գերհոգնածության նշաններին և կանխարգելման միջոցներին։</li> <li>Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովադակության մասին։</li> </ul>	
 Վերջ <sup>յ</sup>	նարդյունքները
<ul> <li>Իմանա ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները։</li> <li>Դրսևորի մարդասիրական վարքագիծ և հանդուրժողականություն։</li> <li>Կարողանա վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին օգնություն։</li> <li>Գիտենա գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները։</li> <li>Գիտենա ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները։</li> </ul> <b>Endundunu I</b> Oլիմպիական շարժումը ժամանկակից կյանքում: <ol> <li>Oլիմպիական գաղափարախոսությունները՝ որպես համամարդկային արժեք:</li> <li>Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:</li> <li>Գերհոգնածության դրսևորման ցույցանիշները և կանխարգելման միջոցները:</li> </ol>	
5․ Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիք Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>Առաջին օգնության ցուցադրում։</li> <li>Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են օլիմպիական գաղափարախոսությունները, համամարդկային արժեքները, գերհոգնածության դրսևորման ձևերը, ընտանեկան ֆիզդաստիարակության միջոցները։</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում։</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և</li> </ul>

	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 կազմակերպությունները, 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 ձևերի իմացություն։

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

Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն։

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 2	
Աթլետիկական  վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր,	
փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
<ul> <li>Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և</li> </ul>	
նետումների կատարման տեխնիկան։	
<ul> <li>Հարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և</li> </ul>	

<ul> <li>Կաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ։</li> <li>Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի</li> </ul>	
զարգացմանը։	
Վերջնս	սրդյունքները
<ul> <li>Յուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ։</li> <li>Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ։</li> <li>Յուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն:</li> </ul>	
Բովան	<b>ւդակություն</b>
<ol> <li>Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում։</li> <li>Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում։</li> <li>Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում։</li> <li>Յատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում։</li> </ol> Առաջարկվող գործունեության ձևեր	
<ul> <li>4*50 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր մեկնարկից վազք։</li> <li>Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե։</li> <li>4*50 մ փոխանցումավազք։</li> <li>Վազք արգելքների հաղթահարումով։</li> <li>Հեռացատկ արտակորված եղանակով։</li> <li>Բարձրացատկ գլորում եղանակով։</li> <li>Նետումներ (թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի)</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ</li></ul>

Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և

արագաուժային ունակությունները։

•

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

### Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

### Միջառարկայական կապեր

	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։
151	1 1 6 1 1

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 տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը։
- Ամրապնդել ճկունության, ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության ունակությունները։
- Զարգացնել կոորդինացիայի, շարժումների համաձայնեցման, ճշգրտության, ուժադրության կենտրոնացման հմտությունները։
- Հարգացնել 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, նպատակասլացություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ։
- Դրսևորի արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն:

#### Բովանդակություն

- 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 ոստյունով, 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• Ընդհանուր զարգացնող	<ul> <li>Օրինաչափություններ</li> </ul>

վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում։ • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։	<ul> <li>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում</li> <li>և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների հերթագայության մեջ։ Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժությունների ս խաղերից։ Համակարգն հաս կապ, չարժումներից, պարժություններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություներն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները և սարենություն ինը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։</li> </ul>
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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

	Թեմա 4	
Բասկետբոլ –  8  ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա		
	Նպատակը	
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</li> <li>Սովորեցնել իիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</li> <li>Հարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները։</li> <li>Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</li> <li>Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</li> </ul>		
Վերջնարդյունքները		
<ul> <li>Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները։</li> <li>Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ։</li> <li>Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, ցուցաբերի նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։</li> </ul>		
Բովանդակություն		
1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։ 2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում։ 3. Խաղի տակտիկա։ 4. Խաղի տիրապետում։		
Առաջարկվող գործունեության	Ընդիանրական խաչվող հասկացություններ	

ձևեր	
<ul> <li>Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարժություններ։</li> <li>տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում         <ul> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն             ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով             բացահայտում են իրենց ֆիզիկական             hնարավորությունները և արտահայտում են             գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,             գգացումներ, բնության երևոյթներ, մշակույթի             դրսևորումներ։ Արժևորվում են գեղագիտությունը և             ստեղծարարությունը և արտահայտում</li>             Արդարություն է զարգացում             Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող             մարդու (մարզիկի) իրավունքները և             պարտականությունները, մարզական             կազմակերպություն և ուսումնասիրում են մարզվող             մարդու (մարզիկի) իրավունքները և             պարտականությունները, մարզական             կազմակերպությունները, մարզական             կազմակերպությունները, հակամարտության և             խաղաղության բանաձները (մարզաձկերի             կանուների տեղաբաշխումը, հավասար             հնարավորությունները             հեղաբաշխումը, հավասար             հնարավորությունները, հակամարտության և             լուումնասկրությունները             «Բասկետբոլ» մարզաձները (մարզաձների             կանդավորը համակարգն է             «Բասկետբոլ», մավուը, համալա,             ուսումնասկրույ են մաս առ մաս։             Ուսումնասիրում են մաս առ մաս։             Ուսումնասիրում են մաս առ մաս։             Ուսումնասիրույ են մաս առ մաս։             Ուսումնարությունների մեկ ամբողջություն է։             Համակարգը միմյանց հետ կապված             հասկացությունների, մես ասիսումնեսի,             չարժումներից, վարզումներ,             բաղադիչներ և հետադարձ կապ։             Անհատերել, չարժումներն,             լուղնարերից,             վարզանարցուներից, խաղերից,             մարզախաղերուց դսևորվող համոզմունքներ,         արժետավասրերում դսևողվող համոզմունքները         արժետավասուվ,         անդասները առաումչակուն,         կարակերը,         նելու պարգերություներն         լուղներու պառողջություներ         նաղվաներու դսևորվող համոզմունքները        արեանակարաներուցունեն         կարվանա</ul></li></ul>

բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը	
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի	
իարստացում։	
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։	
Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան	
իամակարգերի 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ	
U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,	
U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48	

Թեմա 5	
Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ	
իարձակողական իարված, իարձակողական գործողությունների տակտիկա	
Նպատակը	
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիական գործողությունները։</li> </ul>	
<ul> <li>Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ։</li> </ul>	
<ul> <li>Ամրապնդել շարժողական կարողությունները։</li> </ul>	
<ul> <li>Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը։</li> </ul>	
<ul> <li>Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն։</li> </ul>	
Վերջնարդյունքները	
<ul> <li>Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները։</li> </ul>	
<ul> <li>Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ,</li> </ul>	
իարձակողական իարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ։	
<ul> <li>Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ։</li> </ul>	
<ul> <li>Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում</li> </ul>	
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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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:</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղություն բանաձները (մարզաձևերի դասարակություն թունքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություներից, իսաղերից, մարզաձևերից։ Համակարգն ունի սահմաններ,</li> </ul>

		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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

#### 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՝ խաղա։լ
- Չարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
- Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:

<ul> <li>Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ։</li> <li>Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը։</li> </ul>	
Վերջնարդյունքները	
<ul> <li>Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները։</li> <li>Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։</li> <li>Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։</li> <li>Յուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ։</li> <li>Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։</li> </ul>	
Բովւ	սնդակություն
1. Հանդբոլիստի 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
<ul> <li>Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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։</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, հավասար հնարավորությունները, հավասար հնարավորությունները, հավասար հնարավորությունները, հավամերի կանոններն ու մրցման օրենքները)։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> </ul>

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

### Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

	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։
	<ul> <li>Անhատներ և hարաբերություններ</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են
	մարզախաղերում դրսևորվող
	համոզմունքները, արժեհամակարգը,
	անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,
	սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,
	մարդկային փոխհարաբերություններն
	ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,
	իամայնքում, ինչպես նաև մշակութային
	ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու չկարագետը և
	Մարդու նկարագիրը և ստժանաստությունը, ըստրավայն
	արժանապատվությունը, բարոյական
	դատողությունը և բարեվարքության գետակորչու
գիտակցումը։	
Միջառարկայական կապեր	

խաղընկերոջ նկատմամբ հարգ	անքի հմտություններ։	
<ul> <li>Հարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան,</li> </ul>		
դիմացկունությունը, ցատկունաl		
	նվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և	
մրցավարի նկատմամբ։		
<ul> <li>Նպաստել տակտիկական մտան</li> </ul>	ծելակերպի զարգացմանը։	
Վե	րջնարդյունքները	
<ul> <li>Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանո՝</li> </ul>	նները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և	
տակտիկական գործողությու	նները։	
• Դրսևորի նախաձեռնություն,	ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական	
շարժողական գործողություն	ների գնահատման կարողություն։	
<ul> <li>Կարողանա համագործակցե</li> </ul>	լ, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն,	
իանդուրժողականություն, իւ	սրգանք բոլորի նկատմամբ։	
• Դրսևորի արագաշարժությա	ն, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության,	
ուժային, ցատկունակության	ուժային, ցատկունակության հմտություններ։	
۴r	ովանդակություն	
1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։		
2. Հարվածներ գնդակին։		
3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում։		
4. Դարպասապահի խաղ։		
Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
ձևեր		
• Կատարել ֆուտբոլիստի	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> </ul>	
կեցվածքով տեղաշարժեր,	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն	
գնդակի վարման, կասեցման,	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով	
խլման, տարբեր հարվածների,	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական	
խաբուսիկ շարժողական	ինարավորությունները և արտահայտում են	
գործողությունների	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,	
վարժություններ։	զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի	
• Տարբեր մարզական	դրսևորումներ։ Արժևորվում են	
գործիքների կիրառմամբ	գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը	

- Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, •
- առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները։
- Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական
- Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները։ •
- շարժողական գործողությունների և գնդակի խյման կարողություններ։

# Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ •

### Նպատակը

ֆուտբոլ – 8 ժամ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեզում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ

ֆիզիկական վարժությունների	ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի
կատարում։	ոլորտներում։
	<ul> <li>ոլորտներում:</li> <li>Արդարություն և զարգացում <ul> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնքհասարակություն հարաբերությունները, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> <li>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 հասկացություների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը Համակարգը ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul></li></ul>
	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, բառքավան
	բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուչ հարստացում։	ցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշ	վողական կարողություններ։
	իա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան
իամակարգերի 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

#### Թեմա 8

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

#### Նպատակը

- Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոները։
- Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները։
- Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ։
- Տեղեկություններ տալ առաջին օգության մասին։

### Վերջնարդյունքները

- 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

- 1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները։
- 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները։

Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
• Կարողանալ ցույց տալ առաջին	• Օրինաչափություններ
օգնություն։	Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր
• Լողալ կիրառական ձևերով։	կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում
<ul> <li>Սահուն կատարել վերելքների,</li> </ul>	և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող
վայրէջքների, դարձումների և	քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում

### Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

հարստացում։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

արգելակումների տեխնիկական տարրերը։	թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ։
<ul> <li>Տարբեր մարզական</li> </ul>	Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն
գործիքների կիրառմամբ	են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես
ֆիզիկական վարժությունների հատուսում։	են առաջանում դրանք։ Համակարգեր և մորեւներ
կատարում։	<ul> <li>Համակարգեր և մոդելներ</li> <li>Գեռեկական կատություն հայկարությունը</li> </ul>
	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը
	(ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող»
	մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է
	միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու
	իամար։ Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ
	մաս։ Ուսումնասիրության միավորը
	իամակարգն 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։
	<ul> <li>Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>
	Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական
	գործունեության մեջ դրսևորվող
	իամոզմունքները, 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։
Միչ	ջառարկայական կապեր

### Բովանդակություն

- հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։ • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժալին, ցատկունակության հմտություններ։
- շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։ • Կարողանա համագործակցել, զուզաբերի բարություն, ազնվություն,
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական
- Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
- Գիտենա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը։
- Կարողանա կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով:
- Իմանա կոփման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները։
- վարքագիծ։ • Գիտենա տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունը։
- Դրսևորի արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի
- Իմանա հայ ըմբիշների և նրանց նվաճումների մասին:
- Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ։
- Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:

# Վերջնարդյունքները

- Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։
- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին։
- Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ։
- դաստիարակչական նշանակության մասին։ Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման • ձևերը։
- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, •
- Ուսուզանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքները։
- Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին։ •
- Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները։
- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։ •

## Նպատակը

տուրիստական պատրաստություն, սեղանի թենիս

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, ըմբշամարտ,

#### Թեմա 9

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

- 1. Ուժային պատրաստության նշանակությունը։
- 2. Ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները։
- 3. Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը։
- 4. Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները։

Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Կատարել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ։</li> <li>Կատարել արտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը։</li> <li>Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ։</li> <li>Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ։</li> </ul>	<ul> <li>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։</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ» մարզաձների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ» մարզաձների համակարգերը, միմյանց հետ կապված հասցությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձներից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություներ</li> </ul>

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 դինամիկալի, ստատիկալի և կինեմատիկալի հիմունքների մասին։

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

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

11-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1.Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	<ul> <li>1.1 Օրգանիզմի արձագանքը տարբեր ֆիզիկական բեռնվածություններին:</li> <li>1.2 Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը:</li> <li>1.3 ֆիզիկական կուտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>1.4 Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:</li> </ul>	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վազքեր 2.2Միջին վազքեր 2.3Յատկեր	Շարժում և  զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և

	2.4Նետումներ 2.5Փոխանցումավազքեր 2.6Արգելավազքեր	նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	<ul> <li>3.1 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</li> <li>3.2 Կախեր և հենումներ</li> <li>3.3 Հենացատկեր</li> <li>3.4 Ակրոբատիկական վարժություններ</li> <li>3.5 Մագլցման վարժություններ</li> <li>3.6 Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</li> </ul>	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> <li>Հաղորդել գիտելիք տարբեր բեռնվածություններին օրգանիզմի արձագանքի մասին։</li> <li>Հաղորդել գիտելիքներ բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին։</li> <li>Ներկայացնել կյանքում ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը։</li> <li>Ներկայացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությունը։</li> </ul>	
Վերջնարդյունքները	
<ul> <li>Պատկերացում ունենա տարբեր բեռնվածություններին օրգանիզմի արձագանքի</li> </ul>	

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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են բեռնվածության բաղադրատարրերը և ինքնահսկման ձևերը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կյանքում, առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությունը:</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ         Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:     </li> <li>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 և ստեղծարարությունը</li></ul>
Միջառարկայական կապեր	
իարստացում։	ռուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի ոոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

համակարգերի իմացություն։ ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն։ Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն։ Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն։ ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։ **Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** 

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 2	
Աթլետիկական  վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
<ul> <li>Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան։</li> <li>Հարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները։</li> <li>Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ։</li> <li>Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը։</li> </ul>	
Վերջնարդյունքները	
<ul> <li>Ցուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հմտություններ։</li> <li>Դրսևորի հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նռնակի նետման ժամանակ։</li> <li>Կարողանա վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետի արգելավազքի տեխնիկային։</li> <li>Տիրապետի փոխանցումավազքի տեխնիկային։</li> <li>Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ։</li> <li>Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ։</li> </ul>	
Բովանդակություն	
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․ Յատկերի և նետումների	4․ Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում։	
Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
ձևեո		
<ul> <li>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</li> <li>5*100 մ արագ վազք, 8*30 մ ցածր մեկնարկից վազք։</li> <li>Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե։</li> <li>4*50 մ փոխանցումավազք։</li> <li>Վազք արգելքների հաղթահարումով։</li> <li>Հեռացատկ արտակորված եղանակով։</li> <li>Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով։</li> <li>Նետումներ (թենիսի գնդակի, նոնակի):</li> </ul>	<ul> <li>Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ         <ul> <li>Օրինաչափություններ</li> <li>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։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ հարցաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն 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։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություններն ընտակիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները</li> </ul></li></ul>	
	Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարուական դատորությունը և բարեվարքության	
	բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։	
U	Միջառարկայական կապեր	
	1.5	
<u> </u>	որգելու ունակություն, մասնագիլուվան դարասարի	

Յատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում։ 4.

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

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։

ՆՀՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։ Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, 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 համալիր վարժությունների կատարման
կարողություն։
• Ձևավորել կախերի, հենումների, ռիթմիկ մարմնամարզության, վարժությունների
յուրացրած տարրերի համակցված կատարման կարողություն։ • Ուսուցանել մարզասարքերի վրա կատարվող վարժությունների տեխնիկան։
• Զարգացնել ճկունություն, ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա։
• Դաստիարակել կազմակերպվածություն և ձևավորել շարժողական գործողությունների
ինքնուրույն կատարման, ինքնահսկման և ինքնագնահատման հմտություններ։
Վերջնարդյունքները
<ul> <li>Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող համալիր վարժություններ։</li> </ul>
• Դրսևորի կախերի, հենումների, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների
յուրացրած տարրերի համակցման հմտություններ։
• Կարողանա մարզասարքերի օգնությամբ զարգացնել առանձին մկանախմբերը և
մշակել սեփական շարժողական ունակությունները՝ ուժը, արագաշարժությունը, Հկանությունը, դեմագկանությունն, ու կորբորենագիան։
ճկունությունը, դիմացկունությունն ու կոորդինացիան։ • Տիրապետի սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության, ինքնահսկման և
ինքնագնահատման հմտություններին։
Բովանդակություն
1 <b>Ընդիանուղ գաղզագնող վարժություններ։</b> 10-12 Ֆիզիկական վարժություններից
1. <b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։</b> 10-12 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համայիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով,
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։ 3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։ 3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։ 4. <b>Ակրոբատիկական վարժություններ։</b> Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։ 3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։ 4. <b>Ակրոբատիկական վարժություններ։</b> Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։ 3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։ 4. <b>Ակրոբատիկական վարժություններ։</b> Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։ 3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։ 4. <b>Ակրոբատիկական վարժություններ։</b> Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. <b>Կախեր և հենումներ։</b> Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։ 3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։ 4. <b>Ակրոբատիկական վարժություններ։</b> Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։
<ul> <li>կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։</li> <li>2. Կախեր և հենումներ։ Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։</li> <li>3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։</li> <li>4. Ակրոբատիկական վարժություններ։ Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։</li> <li>5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ։ Պարային քայլք ոստյունով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով։ Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի վարժությունների համալիրներ։</li> </ul>
<ul> <li>կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։</li> <li>2. Կախեր և հենումներ։ Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։</li> <li>3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։</li> <li>4. Ակրոբատիկական վարժություններ։ Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։</li> <li>5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ։ Պարային քայլք ոստյունով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով։ Ձեռքերի, ուքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի վարժություններ իսմալիրներ։</li> <li>6. Ուժային վարժություններ։ Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով,</li> </ul>
<ul> <li>կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։</li> <li>2. Կախեր և հենումներ։ Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ։</li> <li>3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ուղքերով։</li> <li>4. Ակրոբատիկական վարժություններ։ Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։</li> <li>5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։</li> <li>5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։</li> <li>6. Ուժային վարժություններ։ Տղաներ՝ կարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով։</li> </ul>
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. Կախեր և հենումներ։ Տղաներ՝ պտտաձողին 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՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։ 5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ։ Պարային քայլք ոստյունով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով։ Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի վարժությունների համալիրներ։ 6. Ուժային վարժություններ։ Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. Կախեր և հենումներ։ Տղաներ՝ պտտաձողին 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՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։ 5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։ 5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։ 6. Ուժային կարժություններ։ Տղաներ՝ կարժությունների համալիրներ։ 6. Ուժային վարժություններ։ Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով։ 7. Ճկունության վարժություններ։ Աղջիկներ՝ վարժություններ օղով, ցատկապարանով։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. Կախեր և հենումներ։ Տղաներ՝ պտտաձողին 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՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։ 5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ։ Պարային քայլք ոստյունով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով։ Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի վարժությունների համալիրներ։ 6. Ուժային վարժություններ։ Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով։
կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ)։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ 2. Կախեր և հենումներ։ Տղաներ՝ պտտաձողին 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՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ։ Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ։ Յուրացված տարրերի համակցումներ։ 5. Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ։ Պարային քայլք ոստյունով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով։ Ձեռքերի, ուղքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի վարժությունների համալիրներ։ 6. Ուժային վարժություններ։ Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով։ 7. Ճկունության վարժություններ։ Աղջիկներ՝ վարժություններ օղով, ցատկապարանով։ 8. Վարժություններ մարզասարքերի վրա։ Վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի, ուղքեր,

վարժություններ։	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդիանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում:</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ</li></ul>

	բարեվարքության գիտակցումը։
Միջառա	ւրկայական կապեր
	ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի
իարստացում։	
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվող	
	սնիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ
շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և	
	ւ ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան
համակարգերի իմացություն։	
<u>ՆՀՊ – արտակարգ իրավիճակներում կող</u> Կաար իանրակոթության չայ	ննորոշվելու ոննություններ։ իորոշչի վերջնարդյունքների հետ
	26, Ư29, Ư31, Ư32, Ư33, Ư34, Ư35, Ư36, Ư37,
U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46	, U47, U48
ດ	Դեմա 4
Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կե ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տւ	
	լատակը
	<b>լատակը</b> ւանցման, ընդունման, վարման, նետումներ
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխ</li> </ul>	․ ․_ ւանցման, ընդունման, վարման, նետումներ
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխ տեխնիկան։</li> </ul>	․ ․ <u>֊</u> ւանցման, ընդունման, վարման, նետումներ վ բասկետբոլ խաղալ։
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխ տեխնիկան։</li> <li>Սովորեցնել հիմնական կանոններու</li> </ul>	․ ․ <u>֊</u> ւանցման, ընդունման, վարման, նետումներ վ բասկետբոլ խաղալ։
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխ տեխնիկան։</li> <li>Սովորեցնել հիմնական կանոններու</li> <li>Հարգացնել արագաշարժությունները։ կոորդինացիայի ունակությունները։</li> <li>Նպաստել թիմային համատեղ առւ</li> </ul>	․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․ ․
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխ տեխնիկան։</li> <li>Սովորեցնել հիմնական կանոններու</li> <li>Հարգացնել արագաշարժությունները։ կոորդինացիայի ունակությունները։</li> <li>Նպաստել թիմային համատեղ առւ</li> </ul>	․ ․․ ւանցման, ընդունման, վարման, նետումներ վ բասկետբոլ խաղալ։ սն, ճարպկության, դիմացկունության սջադրանքներ կատարելու, համագործակցելո նք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելո
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխ տեխնիկան։</li> <li>Սովորեցնել հիմնական կանոններու</li> <li>Ջարգացնել արագաշարժությա կոորդինացիայի ունակությունները։</li> <li>Նպաստել թիմային համատեղ առա խաղընկերների նկատմամբ հարգա և տակտիկական մտածելակերպի զ</li> </ul>	․ ․․ ւանցման, ընդունման, վարման, նետումներ վ բասկետբոլ խաղալ։ սն, ճարպկության, դիմացկունության սջադրանքներ կատարելու, համագործակցելո նք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելո

### Վերջնարդյունքները

- 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։

<b>Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ</b>
Անհատական և ստեղծարար արտահայտում           Մարզախաղերի         միջոցով         սովորողներն           ուսումնասիրում         են         իրենց         ֆիզիկական           իապափարներ,         համոզմունքներ,         արժեքներ,           զգացումներ,         բնության         երևույթներ,         մշակույթի           դրսևորումներ,         բնության         երևույթներ,         մշակույթի           դրսևորումներ,         և         ստեղծարարությունը         և         սպորտի           դրսևորումներ,         և         ստեղծարարությունը         և         սպորտի           դրսևորումներ,         և         ստեղծարարությունը         կ         կաղորտներում:           Արդարություն և զարգացում         Սովորողներն         ուսումնասիրում         ե         պարտական           Սովորողներն         ուսումնասիրում         ե         պարտական         կ         պարտական կ         կ         պարտական կ         կ         պարտական կ         կ         պարտական կ         կ         կ         կ         կ         կ         պարտական կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ         կ

մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,	
մարդկային փոխհարաբերութ	<del>յ</del> ուններն
ընտանիքում, ընկերական շրջա	պատում,
համայնքում, ինչպես նաև մշա	կութային
ընդհանրությունները և տարբերությ	յունները։
Մարդու նկարագիրը և արժանապատվ	լությունը,
բարոյական դատողությունը	և
բարեվարքության գիտակցումը։	
Միջառարկայական կապեր	

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի իարստացում։

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ իարձակողական իարված, իարձակողական 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

- 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, կոորդինացիայի 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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:</li> <li>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 բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձնը) 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</li> </ul>

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	
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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 6			
Հանդբոլ - 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում			
Նպատակը			
<ul> <li>Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և</li> </ul>			

պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան։ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։ Դարգացնել 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	
<ul> <li>Տիրապետի գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին։</li> <li>Կարողանա խաղընկերոջ դիմադրությամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին։</li> <li>Կարողանա կիրառել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ։</li> <li>Ունենա թիմային մտածելակերպ և դրսևորի պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության, փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ։</li> <li>Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։</li> </ul>		
	Բովանդակություն	
1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։ 2. Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում։ 3. Գնդակի նետում դարպասին։ 4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա։ 5. Դարպասապահի խաղ։		
Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
ձևեր		
<ul> <li>Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:</li> </ul>	<ul> <li>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     </li> </ul>	

(մարզիկի)

մարդու

իրավունքները

և

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

#### Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

իարստացում։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

<u>ប</u> ្រយោធាតុការេប៊ះ	պարտականությունները,         մարզական կազմակերպությունների         և         անհատ-համայնք- հասարակություն           հասարակություն         հարաբերությունները,         հավասար           հնարավորությունները,         հակամարտության         և           խաղաղության         բանաձները         (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):            Համակարգեր և մոդելներ         Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձնը)            Համակարգեր         և մոդելներ            Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձնը)         շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար:            Համակարգը         մայն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:         Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։            Համակարգը         միմյանց         հետ կապված հասկացությունների         մեկ ամբողջություն է։            Համակարգը         կարող է կազմված [ինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություներից, խաղերից, մարզանևերից, վարժություներից, խաղերից, մարզաներից, վարժություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություներն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունները։
	Միջառարկայական կապեր

	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 <b>Նպատակը</b>		
<ul> <li>Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները։</li> <li>Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները։</li> <li>Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները։</li> <li>Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ։</li> <li>Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը։</li> <li>Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ։</li> <li>Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը։</li> </ul>		
Վերջնարդյունքները		
<ul> <li>Տիրապետի գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին:</li> <li>Կարողանա կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ:</li> <li>Ունենա թիմային մտածելակերպ և դրսևորի փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</li> <li>Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>		
Բովանդակություն		
1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։ 2. Հարվածներ գնդակին։ 3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում։ 4. Դարպասապահի խաղ։		
Առաջարկվող գործունեության Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
ձևեր		
<ul> <li>Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական</li> </ul>	

հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողություններ։ • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։	<ul> <li>հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, իամոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, հավասար հնարավորությունները, հավասար հնարավորությունները, հակասար հնարավորությունները, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, չարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզանևերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարծ կապ։</li> <li>Անհատներ և ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,</li> </ul>
	համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։
Ŭ	իջառարկայական կապեր
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառ։ հարստացում։	ուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

- 2. Լողի ուսուզման տեխնիկայի մեթոդները և միջոզները։
- 1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները։

#### Բովանդակություն

վարքագիծ։

- կոորդինազիոն կարողություններ։ Դրսևորի կամային ունակություններ, վստահության և համարձակության
- տարածություններ։ Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և
- Կարողանա հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար
- Կարողանա կողասահքով կտրուկ արգելակել։
- Կարողանա քայլանցումով և ցատկով հաղթահարել արգեյքները։
- Կարողանա կատարել միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկական տարրերը։
- Դրսևորի կամալին որակներ, համարձակություն, փոխօգնություն։
- ճկունության, ճարպկության հմտություններ։
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի,
- վրա և մեջքի վրա լողաոճերով։
- Կարողանա լողալ կարճ և երկար լողատարածություն բրաս, դեյֆին, կրոլ կրծքի
- Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով։
- Գիտենա առաջին օգնության կանոնները։

### Վերջնարդյունքները

- Տեղեկություններ տալ առաջին օգության մասին։
- Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ։
- տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները։
- Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները։ վայրէջքների, Ձևավորել վերեյքների, դարձումների և արգելակումների

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

Թեմա 8

Նպատակը

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

### Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող
	հասկացություններ
<ul> <li>Ցույց տալ առաջին օգնություն։</li> <li>Լողալ կիրառական ձևերով։</li> <li>Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձունների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ։ Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձները) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, իաղերից և մարզաձներից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները ընտանիքում, ընկերական շրջապատոմ, համայնքում, ինչպես նաև մշակություն, ընդիանրությունները և ստարբերությունները և ստարերությունները և ստարերությունները և ստարերությունները և ստարերությունները և ստարերությունները և արժանապատվությունը,</li> </ul>

	բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։	
Միջառար	կայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ուն	սակություն, մասնագիտական բառապաշարի	
իարստացում։		
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։		
Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան		
համակարգերի իմացություն։		
Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխան	իկայի 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ		
111 112 1110 1112 1115 1122 1124 1125 1126	1500 1521 1522 1522 1524 1525 1526 1527	

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

# 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։

- Տիրապետի կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային։
- •
- Գիտենա սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը։

- Դրսևորի կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք։ •

•

- Կարողանա կատարել ապահովման և ինքնապահովման հնարքները։ •
- Կարողանա տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն։ •
- Կարողանա հաղթահարել բնական արգելքները։ •
- Գիտենա տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունը։
- հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։
- Կարողանա իամագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն,
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։
- Դրսևորի արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, ուժ և • կոորդինացիա։
- Կատարի ծնկադիր դրությունից շրջումներ։ •
- ծառայության նախապատրաստելու գործում։
- Դրսևորի ուժ և արագաուժային ունակություններ։ • • Գիտենա ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիներին զինվորական
- Դրսևորի ծանրաձողով ուժալին վարժություններ կատարելու հմտություններ։
- Կարողանա մարզասարքերի վրա կատարել ուժային վարժություններ։ •

# Վերջնարդյունքները

- Ուսուզանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։ •
- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին։ •
- Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ։
- դաստիարակչական նշանակության մասին։ Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը։
- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, •
- Ուսուզանել ընբշամարտի տեխնիկական ինարքներ։
- Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին։ •
- Հարգացնել ուժի և արագաուժային ունակությունները։ .
- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։ •

# Նպատակը

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

### Թեմա 9

- Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը։
   Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները։

Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Կատարել ընբշամարտի տեխնիկական հնարքներ։</li> <li>Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը։</li> <li>Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ։</li> <li>Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ։</li> </ul>	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, իամոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժաղոում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սարտի ոլորտներում։</li> <li>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 բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը «Սեղանիս», «Ըմբշամարտ», մարզաձները) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համալ։ Ուստի այն ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություներից, կապերից, մարզաձևերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> </ul>

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ		
JU1, J2, J10, J12, J15, J23, J24, J25, J26, J29, J31, J32, J33, J34, J35, J36, J37,		
U38, U39, U41, U42, U43, U4	44, U45, U46, U47, U48	
12-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը՝ ըստ մակարդակների, առաջարկվում է 68 ժամ		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ	<ol> <li>ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա։</li> <li>ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիներին զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստելու միջոց։</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրայով</li> </ol>	Առողջություն և նվաճումներ
	զբաղվողների բժշկական իսկողությունը	

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

իարստացում։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարցախաղերում դրսևորվող արժեհամակարգը, համոզմուն<u>ք</u>ները, անձնական, մտավոր, ֆիզիկական, սոցիայական, hnqunp առողջությունը, մարդկային փոխիարաբերություններն րնտանիքում, րնկերական շրջապատում, համայն<u>ք</u>ում, նաև ինչպես մշակութային րնդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը

արժանապատվությունը,

և

դատողությունը

գիտակցումը։

Միջառարկայական կապեր

և

բարոյական

բարեվարքության

•	Ունենա գիտելիքներ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում	
	կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և ֆիզիկական	

• Գիտենա և բնութագրի պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգերում, հենաշարժողական ապարատում

Թեմա 1

Նպատակը

ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստվելու մասին։ Սովորեցնել ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողության

Տեղեկացնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների՝ օրգանիզմի հիմնական

Ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով զինվորական

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ

համակարգերի վրա ներգործության մասին։

•

ձևերը։

# Վերջնարդյունքները

- առաջացող դրական փոփոխությունները։

2. Աթլետիկական	Կարճ վազքեր	Շարժում և զարգացում
վարժություններ	2Միջին վազքեր	Սպորտ և մրցակցություն
	<u></u> ՑՅատկեր	Առողջություն և
	<b>հ</b> Դրաններ	նվաճումներ
	<sup>5</sup> Փոխանցումավազքեր	
	<u></u> ՅԱրգելավազքեր	
3. Մարմնամարզական	Ընդիանուր զարգացնող	Շարժում և զարգացում
վարժություններ	վարժություններ	Սպորտ և մրցակցություն
	2Կախեր և հենումներ	Առողջություն և
	<sup>3</sup> Հենացատկեր	նվաճումներ
	4Ակրոբատիկական	
	վարժություններ	
	<b>ԵՄագլցման վարժություններ</b>	
	<b>ՅՌիթմիկ մարմնամարզության</b>	
	վարժություններ	
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ	Շարժում և զարգացում
	4.2 Վոլեյբոլ	Սպորտ և մրցակցություն
	4.3 Հանդբոլ	Առողջություն և
	4.4 Ֆուտբոլ	նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական	5.1 Լողի ուսուցում	Շարժում և զարգացում
նյութ	5.2 Դահուկային	Սպորտ և մրցակցություն
	պատրաստություն	Առողջություն և
	5.3 Ըմբշամարտ	նվաճումներ
	5.4 Տուրիզմ	
	5.5 Սեղանի թենիս	

Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
ձևեր			
<ul> <li>Առաջին օգնության ցուցադրում։</li> <li>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։</li> </ul>	<ul> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ         <ul> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>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 և ստեղծարարությունը</li> <li>Արդարություն և զարգացում</li></ul></li></ul>		
Միջառարկայական կապեր			
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։ ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման			

- 3. Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը։
- Չ. ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես պատանիների զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությանը նախապատրաստվելու միջոց։
- 1. ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա։

### Բովանդակություն

բարձր պատրաստվածության մասին։ • Գիտենա բժշկական վերահսկողության ձևերն ու միջոցները։ ձևերի իմացություն։

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն։ Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն։

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

### Թեմա 2

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

### Նպատակը

- Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
- Հարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները։
- Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ։
- Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

#### Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների կատարման տեխնիկային համապատասխան հմտություններ:
- Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ:
- Յուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն:

### Բովանդակություն

- 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. Յատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում։

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<ul> <li>6*40 մ արագ վազ<u>p</u>, 4*20 մ</li> </ul>	• Օրինաչափություններ
ցածր մեկնարկից վազք։	Դրանք հանդիպում են ամենուր,
<ul> <li>Հավասարաչափ վազք</li> </ul>	կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող
տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15	պատահարներում և հարաբերություններում,
րոպե։	օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում,

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

### Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

<u> ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։</u>

համակարգերի իմացություն։

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

իարստացուս։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի
իարստազում։

• 4*50 մ փոխանգումակացը։		
<ul> <li>4*50 մ փոխանցումավազք։</li> <li>Վազք՝ արգելքների հաղթահարումով։</li> <li>Հեռացատկ։</li> <li>Բարձրացատկ։</li> <li>Նետումներ (թենիսի գնդակի, նռնակի)։</li> </ul>	<ul> <li>շարժումների հերթագայության մեջ։</li> <li>Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուստի այն ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարծ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունը, բարոյական դատողությունը, և բարեվարքության գիտակցումը։</li> </ul>	
Միջառարկայական կապեր		

### U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

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

հենումների,

իամալիրների

վարժությունների

Ձևավորել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի,

մարմնամարզության

Ուսուցանել մարզասարքերի վրա կատարվող վարժությունների տեխնիկան:

ակրոբատիկական վարժությունների կատարման հմտություններ։

• Հարգացնել ճկունություն, ուժ, արագաշարժություն, կոորդինացիա։

#### Թեմա 3

• Ամրապնդել

# վարժություններ։

Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

հենումներ, ակրոբատիկական վարժություններ։

ռիթմիկ

կատարման կարողություններ։

փոխօգնության հմտություններ։

• Կարողանա մարզասարքերի վրա կատարել վարժություններ, որոնք զարգացնում են առանձին մկանախմբերը և սեփական շարժողական ունակությունները՝ ուժը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունն ու կոորդինացիան։

Ձևավորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում և

Վերջնարդյունքները

Կարողանալ սահուն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր,

Կարողանա արտահայտիչ կատարել ռիթմիկ մարմնամարզության համայիր.

Դրսևորի կարգապահություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում և փոխօգնություն։

# Բովանդակություն

- 1. **Ընդհանուր** զարգացնող **վարժություններ։** Ընթացքում կատարվող pwijph, թափային շարժումների, ոստյունների, կքանիստների և դարձումների սահուն համակցումներ։ 10-12 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերով Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (տղաներ)։ oŋnd, գնդակով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։
- 2. **Կախեր և հենումներ։** Տղաներ՝ պտտաձողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից վերձգումներ։
- 3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով։
- 4. Ակրոբատիկական վարժություններ։ Տղաներ՝ առաջնագլուխկոնծի և հետնգլուխկոնծի։ Ձեռնականգ։ Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակներին, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ և ինքնուրույն։
- 5. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ**։ Խորեոգրաֆիկ վարժություններ ձեռքերի և ոտքերի համակցմամբ։ Հենքային վարժություններ՝ քայլք, վազք, ոստյուններ՝ 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 իամակցումներ։
- 7. Ուժային վարժություններ։ Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով,

8. <b>Ճկունության վարժություններ։</b> Աղջիկներ՝ վարժություններ գնդակով, օղով։ 9. <b>Վարժություններ մարզասարքերի վրա։</b> Շարժողական ունակությունների՝ ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, կոորդինացիայի մշակման վարժություններ։			
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
<ul> <li>Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների և մագլցումների կատարում։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>Օրինաչափություններ</li></ul>		
Միջառարկայական կապեր			
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի			

էսպանդերով։

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։ ՆՉՊ - 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,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 4

Նպատակը

Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա

•	Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների
	տեխնիկան։

- Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ։
- Հարգացնել 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

- 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

- 1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։
- 2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում։
- 3. Խաղի տակտիկա։

4. Խաղի տիրապետում։	
Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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:</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունները, մարզական կազմակերպությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձնը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, չարժումներից, վարժությունների Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզաններից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,</li> </ul>

իամայնքում,	ինչպես	նաև	մշակութային
ընդհանրությու	նները և	տարբ	ւերությունները։
	=	•	պատվությունը, ւրեվարքության

#### 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

#### Թեմա 5

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

#### Նպատակը

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

#### Վերջնարդյունքները

- 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
ձևեր	
<ul> <li>Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետփոխանցման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում</li> </ul>	<ul> <li>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։</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակություն հոլաբաշխումը, հավասար հնարավորությունների և անհատ-համայնք- հասարակությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>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։ Ոաումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված [ինել, օրինակ,</li> </ul>

շարժումներից, վարժություններից, խաղերից,
մարզաձևերից։ Համակարգն ունի սահմաններ,
բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։
<ul> <li>Անhատներ և hարաբերություններ</li> </ul>
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 իարստացում։

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում

ճարպկությունը, մկանային ուժը:

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։

Հանդբոլ – 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և

Հարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը,

Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37,

Թեմա 6

փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և

Նպատակը

Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան։

<ul> <li>Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը։</li> <li>Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ։</li> <li>Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը։</li> </ul>			
	Վերջնարդյունքները		
<ul> <li>Կարողանա փոփոխվող պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին։</li> <li>Կարողանա դարպասապահի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, գնդակը որսալ, կասեցնել, հետ մղել և ակտիվ համագործակցել թիմակիցների հետ։</li> <li>Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։</li> <li>Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։</li> <li>Տուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ։</li> <li>Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության,</li> </ul>			
ուժային, ցատկունակությս	Բովանդակություն		
<ol> <li>Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։</li> <li>Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում։</li> <li>Գնդակի նետում դարպասին։</li> <li>Վարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա։</li> <li>Հարձակողական իսաղ։</li> </ol> Առաջարկվող Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ			
<ul> <li>գործունեության ձևեր</li> <li>Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։</li> </ul>	<ul> <li>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։</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ- համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ոեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և         </li> </ul>		

<ul> <li>խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>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։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Աստաներ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հատաներ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հետ հատաներ հատաներ հետ հատաներ հետ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հետ հատաներ հետ հետ հատաներ հետ հետ հետ հատաներ հետ հատաներ հետ հետ հետ հետ հետ հետ հետ հետ հետ հետ</li></ul>
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
بمتكن متعاد بالمناصب فالمناصب منتصب والمناجب والمتحر متناصب والمتحر والمناجب والمناجب والمناجب والمناج
դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։

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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

### 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։
- Հարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:
- Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ։
- Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը։

### Վերջնարդյունքները

- 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

- 1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։
- 2. Հարվածներ գնդակին։
- 3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում։
- 4. Դարպասապահի խաղ։

Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
ձևեր			
• Կատարել ֆուտբոլիստի	<ul> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում</li> </ul>		
կեցվածքով տեղաշարժեր,	Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն		
գնդակի վարման, կասեցման,	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով		
խլման, տարբեր հարվածների,	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական		
խաբուսիկ շարժողական	ինարավորությունները և արտահայտում են		
գործողությունների	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ,		
վարժություններ։	զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի		
• Տարբեր մարզական	դրսևորումներ։ Արժևորվում են գեղագիտությունը		
գործիքների կիրառմամբ	և ստեղծարարությունը ֆիզիկական		

ֆիզիկական վարժությունների կատարում։	<ul> <li>դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>Արդարություն և զարգացում         <ul> <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակություն երը, հակամարտության և խաղաղություն բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ             <ul></ul></li></ul></li></ul>		
	գիտակցումը		
υμ	ջառարկայական 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 չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 8			
Ընտրովի ուսումնական նյութ  – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն <b>Նպատակը</b>			
<ul> <li>Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոները։</li> <li>Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները։</li> <li>Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ։</li> <li>Տեղեկություններ տալ առաջին օգության մասին։</li> </ul>			
	Վերջնարդյունքները		
<ul> <li>Կարաղանա կատարել տարբեր լողաձևերի տեխնիկայի տարրերը։</li> <li>Կարողանա լողալ հագուստով։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ։</li> <li>Դրսևվորի կամային որակներ, համարձակություն, փոխօգնություն։</li> <li>Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով։</li> <li>Գիտենա դահուկային պարապմունքների կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական նշանակության մասին։</li> <li>Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։</li> <li>Կարողանա հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ։</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիայի կարողություններ։</li> </ul>			
Բովանդակություն			
1.   Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի  մեթոդները և միջոցները։ 2.   Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները։			
Առաջարկվող գործունեության	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
ձևեր			
<ul> <li>Յույց տալ առաջին</li> <li>Օրինաչափություններ</li> <li>օգնություն։</li> <li>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոն</li> </ul>			

կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և

իարաբերություններում,

օրինակ՝

uwhnŋ

Լողալ հագուստով։

Սահուն կատարել

•

### Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

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

շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին։

համակարգերի իմացություն։ Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ։ Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան

իարստացում։

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։ • Տարբեր մարզական գործիքների կիրաոմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում։ • Համակարգը և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձները) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուսոփ այն ուսումնասիրություն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություններից, կարժություններից և մարզաձներից։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադիչներ և հետադարձ կապ։ • Անհատներ և հարաբերությունների մարզաձներից։ Համակարգը տինակ, ֆիզիկական "մաղվոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություն, մարդկային փոխարաբերություններ ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները Մարդու նկարագիրը և արժանապատվություն, բարոյական դատողությունը և բարեվարքություն				
գիտակցումը։	արգելակումների տեխնիկական տարրերը։ • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների	<ul> <li>շարժումների հերթագայության մեջ։</li> <li>Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք։</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար։ Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է։ Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություների մեկ ամբողջություն է։ Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից։ Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ։</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջություներն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։ Մարդու նկարագիրը և արժանապատվություն,</li> </ul>		
		_		
	Միջառարկայական կապեր			

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

#### Թեմա 9

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

#### Նպատակը

- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։
- Հարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ։
- Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին։
- Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ։
- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին։
- Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշվելու ձևերը։
- Ձևավորել բարձունքներ hաղթաhարելու 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 տեղանքի 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։

•	Դրսևորի 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ		
ձևեր			
<ul> <li>Կատարել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ։</li> <li>Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը։</li> <li>Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ։</li> <li>Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ։</li> <li>Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ։</li> </ul>	<ul> <li>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:</li> <li>Արդարություն և զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձները (մարզաձների կանոններն ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ» մարզաձները) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրում են մաս առ մաս։ Ուսումնասիրում են մաս առ մաս։</li> </ul>		

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,			
մարդկային փոխհարաբերություններն			
համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները։			
Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը։			
լ [իզարարիսասիան կապեր			

#### 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։

ՆՉՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ։

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

#### 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.: ԵՊ<, 2014.–24 էջ։</p>
- **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 Ք. 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 Վոգա», 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 Հովի․ Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-12-րդ դասարաններում։ Ուսումնական ձեռնարկ / ՖԿՀՊՒ, 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 Հովի., Ստեփանյան Ա., Մինասյան Հ., Գրիգորյան Յու. Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-9-րդ դասարաններում; Ուս. ձեռնարկ.-Եր.։ Աստղիկ գրատուն, 2011.- 128 էջ։
- **41.** Գաբրիելյան Հովի., Մինասյան Հ., Նեբոգովա 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., Նեբոգովա Ք., Հակոբյան Ա., Հովեյան 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

ձեռնարկ.- 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 иформированию 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

N⁰	Անվանումը	Չափը	Քանա	Քանակը	
			Պարտադ	Յանկ	
			   hn	ալի՝	
1	Մարզադահլիճ խաղերի համար	24 x 12	1	2	
		մ կամ			
		18 x 9	1	2	
2	Մարզադահլիճ տրիբունայով	25 x 50	1		
	խաղերի համար	ជ			
3	Մարմնամարզության և	24 x 12	1	2	
	մարզասարքերի մարզադահլիճ	մ կամ			
		18 x 9	1	2	
	Մարզախաղերի համալիր	20 x 60	1	2	
4	մարզահրապարակ	ជ			
	1) վոլեյբոլի	9 x 18	2	3	
	2) բասկետբոլի	14 x 26	1	2	
		ជ			
	3) հանդբոլի	20 x 40	1	2	
		ជ			
	4) ֆուտբոլի	20 x 40	1	2	
		ជ			
	Աթլետիկական վարժությունների				
5	իամար				
	ա) վազքուղիներ	30 և 60	1	2	
		ປ໌.			
	բ) ցատկափոս	երկ. 5-	1	2	
		6 մ.			
	գ) նետումների համար հատված	60	1	2	
	դ) վայրկենաչափ				
	ե) չափերիզ				
	զ) դրոշակ (կարմիր, սպիտակ)				
6	Հանդերձարաններ	տղանե	2		
		p	2		
		աղջիկն			
		եր			
	Յնցուղարաններ	տղանե	1	2	
		p	1	2	
		աղջիկն			
		եր			
7	Մարմնամարզական գործիքներ				
	1) զուգափայտեր		1		
	2) պտտաձող		1 բարձր	2	

			1	2
	2) SumSungularit about		<u>1 ցածր</u>	2
	3) մարմնամարզական գերան		1	
	4) մարմնամարզական այծիկ			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		1	2
	մագլցման համար			
	14) գուրզեր (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	2-2-2	4-4-4-
	.,	цq		
	2) էսպանդերներ զսպանակով		10	20
	3) Մարզասարքեր	իամալի	2	4
		p		
	Ծանրաձող	60 կգ	1	2
1	Դահուկային պատրաստություն	<u> </u>	-	
0	1) Դահուկներ		20 զույգ	40
<b>–</b>	.,		1''94	qnıjq
	2) Սաինակներ		10	20
	3) Անվավոր չմուշկներ		10	20
1	Մենամարտային ձևերի			
1	պարագաներ			
	Ներքնակներ		1	2
	լուներերակությունները անդաներությունները		2	4
			3	6
	Հարվածելու պարկեր (տանձիկ)		3	U

\*Յանկալի է հանրակրթական դպրոցների և մարզակառույցներ ունեցող այլ հաստատությունների համագործակցութունը՝ առնվազն համայնքային մակարդակով։