**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում**

**12 –րդ դասարան 2021 – 2022 ուստարի**

**Կազմեց՝** ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչուհի, մանկավարժության մագիստրոս, մենթոր՝Նարինե Խաչատրյանը

Տարեկան՝ 1,5 ժ \* 34շաբ = 51 ժամ

**1-ին կիսամյակ** 2\*15=30 =ժամ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ժ/ք | **Թեման** | | **Նպատակը** | | **Վերջնարդյունքներ** | | **Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ** | **Տնային հանձնարարություններ** |
| **Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ** | | | | | | | | |
| 1 | Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա: | |  Ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությանը՝ օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:  Ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկաան կուլտուրյի և սպորտի միջոցով զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման  Մասին:  Սովորեցնել ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը ձևերը: | | Գիտենալ և բնութագրել պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական  ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները:  Ունենալ գիտելիքներ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գորժընթացում կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և  ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության մասին:  Գիտենալ բժշկական վերահսկողության ձևերը միջոցները: | | Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:  Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ,  համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը  ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:  Արդարություն և զարգացում.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և  պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: |  |
| 2 | Ֆիզիկաան կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման միջոց: | |
| 3 | Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը: | |
| **Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ** | | | | | | | | |
| 4 | Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 6\*40մ արագ վազք, 4\*20մ ցածր մեկնարկից վազք; | | Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:  Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:  Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:  Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: | | Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:  Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:  Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները: | | Օրինաչափություններ.  Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները  առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:  Համակարգեր և մոդելներ.  Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը  շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 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.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,  սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,  ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային  ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և  արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | Վազք  <https://www.youtube.com>  /watch?v=lGjp9ydQ38c  <https://www.youtube.com>  /watch?v=lm6vl3j\_V64  <https://www.youtube.com>  /watch?v=L7LiZTvxWNM  <https://www.youtube.com>  /watch?v=kKPWqbnbhEs  ցատկ  <https://www.youtube.com>  /watch?v=2uNStx1uAwA  <https://www.youtube.com>  /watch?v=StH\_3V8BHXY  Նետումներ  <https://www.youtube.com>  /watch?v=X44ksBO5Bm8  <https://www.youtube.com>  /watch?v=WI6JLe6ztSc |
| 5 | Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում:  Վազք 30 մ գրանցումով: | |
| 6 | Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե: | |
| 7 | Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4\*50մ փոխանցումավազք: | |
| 8 | Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:  Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով: | |
| 9 | Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նռնակի: | |
| 10 | Վազք արգելքների հաղթահարումով: | |
| **Մարմնամարզական վարժություններ 4 ժամ** | | | | | | | | |
| 11 | Շարային քայլեր, շարափոխումներ: | Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:  Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:  Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակություները:  Մշակել կոորդինացիան, շարժունմերի ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:  Զարգացնել շարժողական կարողությունները:  Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: | | | Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական, ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության  վարժությունները:  Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:  Կարողանալ դրսևորել ինքնավսատահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: | | Օրինաչափություններ.  Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ  վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:  Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:  Համակարգեր և մոդելներ.  Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>>  սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 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.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,  ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային  ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և  արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | <https://www.youtube.com>  /watch?v=us7h2Eno6xc  <https://www.youtube.com>  /watch?v=Sl6V2891bwQ  ս.մ/մ բարդ վարժ.  <https://www.youtube.com>  /watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=  RDSUv9v8VvBXg&index=2  խաղեր  https://www.youtube.com  /watch?v=2thishNxj-g  ընտանեկան խաղեր  <https://www.youtube.com>  /watch?v=GSRgN0zpsMk |
| 12 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: |
| 13 | Ակրոբատիկական վարժություններ: |
| 14 | Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ  Կախեր և հենումներ |
| **Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ** | | | | | | | | |
| 15 | Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: | | Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:  Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:  Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:  Նպաստել՝ թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղըանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն  հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:  Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: | | Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում մեկ և երկու ձեռքերով գնդակը սահուն նետել օղակի մեջ:  Կարողանալ կատարել տարբեր տակտիկական առաջադրանքներ՝ տեխնիկական տարրերի համակցումներով:  Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:  Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | | Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը  ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:  Արդարություն և զարգացում.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և  պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:  Համակարգեր և մոդելներ.  Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 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.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և  տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | բասկետբոլ,  <https://www.youtube.com>  /watch?v=o1pDM5p7E-s  <https://www.facebook.com/>  panarmenian.net/videos  /228854165164388 |
| 16 | Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում: | |
| 17 | Խաղի տակտիկա: | |
| 18 | Խաղի տիրապետում, գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից,  բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման,  վարման և փոխանցման վարժություններ: | |
| **Վոլեյբոլ 4 ժամ** | | | | | | | | |
| 19 | Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: | | Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական  տակտիական գործողությունները:  Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:  Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:  Նպաստել՝ համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու,որոշումներ  կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:  Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: | | Կարողանալ թոթոխվող պայմաններում սահուն գնդակև ընդունել, թոխանցել, կատարել սկզբհարվածներ և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ:  Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները:  Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու  Կարողություններ:  Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | | Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,  մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը  ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:  Արդարություն և զարգացում.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և  պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:  Համակարգեր և մոդելներ.  Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը  շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 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.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական  շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և  տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | վոլեյբոլ,  <https://www.youtube.com>  /watch?v=pOvtRZmtnU0  <https://www.youtube.com>  /watch?v=YBYXHdmz  G0Q&feature=share&fbc  lid=IwAR2NDl3kGS\_c3t  KTyGM0k2g2kQ15boq31  ryQS\_sf9nWac2SKV69Oo\_-2R-c |
| 20 | Գնդակի փոխանցում և ընդունում; | |
| 21 | Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված: | |
| 22 | Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:  Խաղի տիրապետում: | |
| **Հանդբոլ 4 ժամ** | | | | | | | | |
| 23 | Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: | | Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկաան գործողությունների կատարման  տեխնիկան:  Կարողանալ հիմնկական կանոններով հանդբոլ խաղալ:  Մշակել 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: | | Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևերուվ գնդակը նետել դարպասին;  Կարաղանալ դարպասապահի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, գնդակը որսալ, կասեցնել հետ մղել ևակտիվ համագործակցել  թիմակիցների հետ:  Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները  Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ;  Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության  Կարողություններ;  Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու  Հմտություններ;  Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | | Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են  գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:  Արդարություն և զարգացում.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և  պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:  Համակարգեր և մոդելներ.  Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը  շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 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.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները,  արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր  առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական  շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և  տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | հանդբոլ  <https://www.youtube.com>  /watch?v=pgYUUQKV3jA  &list=RDCMUCO1yGooor  Ppek9OWVG2eZzw&star  t\_radio=1&t=16s  <https://www.youtube.com>  /watch?v=Qroo0aXE4vk  &list=RDCMUCU\_GCc  LN--NZV4Xbn03fvow  &start\_radio=1&t=24  <https://www.youtube.com>  /watch?v=1aB0akNmW  rA&list=RDCMUCQ  v6vQXjDxD-JnQdIG9Zji  Q&start\_radio=1&t=69 |
| 24 | Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում: | |
| 25 | Գնդակի նետում դարպասին:  Դարպասապահի խաղ: | |
| 26 | Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա: | |
| **Ֆուտբոլ 4 ժամ** | | | | | | | | |
| 27 | **Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի կասեցում, Խաբքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով։վարում, խլում: **Գնդակի խլում`** շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից։ Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից։  **Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը`** գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով։  **Աճպարարություն գնդակով։** Աճպարա-րություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով։ | | | 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:  Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:  Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:  Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: | | ●Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին:  Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ:  Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:  Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ  Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ | Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով  բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են  գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:  Արդարություն և զարգացում.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և  պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:  Համակարգեր և մոդելներ.  Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը  շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 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.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները,  արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր  առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական  շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և  տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | <https://www.youtube.com>  /watch?v=6TMnMiz4\_GA  &feature=share&fbclid=I  wAR1lPZtuRU5Xy3Gol  Q30oqBm0aWXTI9kTY  UPwIbtkaG2GW\_8E6-T  5sTLrok  <https://www.youtube.com>  /watch?v=fYdNjrfUs6M  <https://www.youtube.com>  /watch?v=rCIzVQjsLpM  &feature=share&fbclid=I  wAR0THGxijTLL-L  DQG5jThSZhqdX2hbd  KOR3iORQICEN4Cdt  hWnZptTAj4y0 |
| 28 | **Դարպասապահի խաղ։** Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում։ Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանա-կում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով։ Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն։ | | |
| 29 | **Հարձակողական տակտիկա։** Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը։ Ազատ հարձակման տակտիկա։ Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում։  **Խմբակային գործողություններ։** Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում։  **Պաշտպանական տակտիկա.** Անհատական գործողություններ։ Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ-դում դարպասին կատարվող հարված-ներին։ Խմբակային գործողություններ։ Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին: | | |
| 30 | **Խաղային կարողություն։** Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով։ Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ։ Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ։ Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ։ | | |

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում,

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

Ֆիզիկա –պատկերացունմեր կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի

հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին ,

Տհտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը

Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Նզպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ

**Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ**

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