**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում**

**10 –րդ դասարան 2021 – 2022 ուստարի**

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

Տարեկան՝ 3 ժ \* 34շաբ = 102 ժամ

**1-ին կիսամյակ 3\*15=45 ժամ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ժ/ք | **Թեման** | **Նպատակը** | **Վերջնարդյունքներ** | **Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ** | **Տնային հանձնարարություններ** |
| **Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ** |
| 1 | Օլիմպիական շարժումը ժամանկակից կյանքում: | Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին:Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ:Ձևավոևել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ:Ծանոթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին:Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովադակության մասին: | Գիտենալ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղություները և համամարդկային արժեքները:Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն:Կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն:Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները:Գիտենալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և 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 իրենցֆիզիկական 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 ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: | http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamarԱռաջին բուժօգնություն https://www.youtube.com/watch?v=4ynbiiC1u4shttps://www.youtube.com/watch?v=L30565RYU2c |
| 2 | Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք: |
| 3 | Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում: |
| **Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ** |
| 4 | Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4\*50մ 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 մոդելներըառաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևըշատ 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 մեկամբողջություն 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 մշակութայինընդհանրությունները 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=kKPWqbnbhEsցատկ<https://www.youtube.com>/watch?v=2uNStx1uAwA<https://www.youtube.com>/watch?v=StH\_3V8BHXYՆետումներ<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: |
| 9 | Բարձրացատկ |
| 10 | Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: -Թենիսի գնդակի և լցրած գնդակի նետումներ: |
| 11 | Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:  |
| **Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ** |
| 12 | Շարային քայլեր, շարափոխումներ: | Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարմանտեխնիկան 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, ցատկունակությանվարժությունները: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 կամվարժությունների 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 հասկացություններիմեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ ևհետադարձ 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 մշակութայինընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | <https://www.youtube.com>/watch?v=us7h2Eno6xc<https://www.youtube.com>/watch?v=Sl6V2891bwQս.մ/մ բարդ վարժ.<https://www.youtube.com>/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2խաղերhttps://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-gընտանեկան խաղեր<https://www.youtube.com>/watch?v=GSRgN0zpsMk |
| 13 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: |
| 14 | Ակրոբատիկական վարժություններ: |
| 15 | Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ |
| 16 | Հավասարակշռություն մշակող վարծություններ; |
| 17 | Կախեր և հենումներ |
|  **Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ** |
| 18 | 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, նախաձեռնությունհանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: | Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում: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 ստեղծարարությունըֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:Արդարություն և զարգացում.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, 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 հասկացություններիմեկ 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 ևտարբերությունները: 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 |
| 19 |  Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում: |
| 20 | Խաղի տակտիկա: |
| 21 | Խաղի տիրապետում: |
| **Վոլեյբոլ 4 ժամ** |
| 22 | Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: | Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողականտակտիական գործողությունները:Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:Նպաստել՝ համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու,որոշումներկայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: | ●Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:Կարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում ևշրջաթակողին օգնել:Գիտենալ մրցավարական կանոնները,Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելուԿարողություններ: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 ստեղծարարությունըֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:Արդարություն և զարգացում.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևըշատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորըհամակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկամբողջություն 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, ընկերականշրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները ևտարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | վոլեյբոլ,<https://www.youtube.com>/watch?v=pOvtRZmtnU0<https://www.youtube.com>/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDl3kGS\_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS\_sf9nWac2SKV69Oo\_-2R-c |
| 23 | Գնդակի փոխանցում և ընդունում; |
| 24 |  Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված: |
| 25 | Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում: |
| **Հանդբոլ 8 ժամ** |
| 26 |  Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: | Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկաան գործողությունների կատարմանտեխնիկան: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: | Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները:Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին:Կարողանալ կիրառել հարձակվողական ևպաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ:Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ:Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացությանկարողություններ:Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելուՀմտություններ: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 ենգաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունըֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:Արդարություն և զարգացում.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևըշատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորըհամակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկամբողջություն 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, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերականշրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները ևտարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյականդատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:) | հանդբոլ<https://www.youtube.com>/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGooorPpek9OWVG2eZzw&start\_radio=1&t=16s<https://www.youtube.com>/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU\_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start\_radio=1&t=24<https://www.youtube.com>/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start\_radio=1&t=69 |
| 27 | Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում: |
| 28 | Գնդակի նետում դարպասին:Դարպասապահի խաղ: |
| 29 | Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա: |
| **Ֆուտբոլ 12 ժամ** |
| 30 | Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։ Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: | 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 կատարմանԿարողությունները: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: | Իմանալ ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործաղությունները:Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին:Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում;Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատմանԿարողություն: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, որոնցովբացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում ենգաղափարներ, 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 ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևըշատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորըհամակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկամբողջություն 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, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերականշրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները ևտարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | <https://www.youtube.com>/watch?v=6TMnMiz4\_GA&feature=share&fbclid=IwAR1lPZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW\_8E6-T5sTLrok<https://www.youtube.com>/watch?v=fYdNjrfUs6M<https://www.youtube.com>/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4CdthWnZptTAj4y0 |
| 31 | Գնդակի կասեցում, վարում, խլում: |
| 32 | Խաբքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով։ |
| 33 | **Գնդակի խլում`** շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից։ Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից։ |
| 34 | **Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը`** գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով։ |
| 35 | **Աճպարարություն գնդակով։** Աճպարա-րություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով։ |
| 36 | **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։ |
| 37 | **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։ |
| 38 | **Խմբակային գործողություններ։** Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում։ |
| 39 | **Պաշտպանական տակտիկա.** Անհատական գործողություններ։ Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ-դում դարպասին կատարվող հարված-ներին։ Խմբակային գործողություններ։  |
| 40 | Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին: |
| 41 | **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։ |
| **Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ**  դահուկային պատրաստություն |
| 42 | Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները | Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոները:Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգության մասին: | Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ:Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն:Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի:Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ:Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ:Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով,Կարողանալ ծարաձողով կքանստել:Կարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով:Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ:Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային:Կարողանալլ կատարել պատնեշ հարված:Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք ևկազմակերպվածություն: | Օրինաչափություններ.Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> ,<<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար:Դրա համար այն ուսումնասիրում են մասառ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետկապված 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.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութայինընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը ևարժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: | Դահուկային ուսուցում<https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA><https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw>https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU |
| 43 | Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների: |
| 44 | Դարձումների և արգելակումների տեխնիկականտարրերը: |
| 45 | Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները: |

**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**

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