**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում**

**11 –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 | Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ: | Ծանոթացնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օռգանիզմի ռեակցիային:  Ձևավորել գիտելիքներ բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին:  Ծանոթացնել կյանքում ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերին ու նշանակությանը:  Ծանոթացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը: | Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օռգանիզմի ռեակցիայի մասին:  Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը:  Գիտենալ ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում:  Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին: | 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/: | http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamar |
| 2 | Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնքհսկման ձևերը: |
| 3 | Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում: |
| **Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ** | | | | | |
| 4 | Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 5\*100 մ արագ վազք, 8\*30մ 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:  Դրսևորել հմտություններ կարճ ր միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նռնակի նետման ժամանակ:  Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառռմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:  Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային:  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: |
| 9 | Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով: |
| 10 | Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նռնակի: |
| 11 | Վազք արգելքների հաղթահարումով: |
| **Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ** | | | | | |
| 12 | 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 |
| 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, նախաձեռնություն  հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:  Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: | Տիրապետել գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտությունների:  Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում:  Կարողանալ կիրառել անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակվողական գործողություններ:  Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորելպատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքգիծ:  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 |
| 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 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 սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ:  Տիրապետել անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին:  Կարաղանալ կիրառել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները:  Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրակն վարքագիծ:  Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն  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 |
| 23 | Գնդակի փոխանցում և ընդունում; |
| 24 | Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված: |
| 25 | Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:  Խաղի տիրապետում: |
| **Հանդբոլ 4 ժամ** | | | | | |
| 26 | 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: | Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին:  Կարողանալ խաղընկերոջ դիմաբրոթյամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին:  Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողոիթյուններ:  Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևվորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության , փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ:  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 |
| 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 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 |
| 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 | Ուժային պատրաստության նշանակությունը: | Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:  Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:  Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների մասին:  Ուսուցանել ընբշամարտի տեխնիկական հնարքներ:  Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական , կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:  Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:  Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:  Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:  Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: | Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ:  Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ:  Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում:  Կատարել ծնկադիր դրությունից շրջումներ:  Դրսևորել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ:  Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:  Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:  Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները:  Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները:  Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն:  Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքապահովման հնարքները:  Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա:  Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնուփյուն, համագործակցություն, կամք:  Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը:  Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային:  Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ:  Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և  Կազմակերպվածություն: | Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության 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 ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ» , մարզաձևերը 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: |  |
| 43 | Ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները: |
| 44 | Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը: |
| 45 | Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:  **Նյութը ընտրել հարմարացնելով՝ տեղանքին, ուսուցչի մասնագիտական կարողություններին, երեխաների նախասիրություններին, ...**  Կատարել ընբշամարտի տեխնիկական հնարքներ:  Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով  կողմնորոշման ձևերը:  Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ:  Տարբեր մարզական գործիքների կիրառամամբ կատարել  ուժային ֆիզիկական վարժություններ:  Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: |

**Առարկայական 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 իմացությունՖիզիկա –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