**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում**

**7–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** |
| **Գիտելիքի հիմունքներ / 3 ժամ/** |
| 1 | Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: | Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին։Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն։Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ։ | Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին։Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը։Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ։ | 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 ենիրենց 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, մարզականկազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակությունհարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: | Օլիմպիական խաղեր<https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80><https://www.youtube.com/watch?v=E2ktFz11PPs><https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s>https://www.youtube.com/watch?v=I\_By5pQ0bOo&t=14s |
| 2 | Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: |
| 3 | Արդարացի խաղը և սկզբունքները: |
|   **Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ**  |
| 4 | Վազքեր։ Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ։ Արագացումով վազք 60 մ։  | Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան։Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան։Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ։Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը։Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն։ | Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային։Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի։Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ։Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները,Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող։ | Օրինաչափություններ.Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվողպատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքիկառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխանմոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թեինչպես են առաջանում դրանք:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>>մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապեսուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետկապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող էկազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից:Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:Անհատներ և հարաբերություններ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջդրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական,մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկայինփոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները ևտարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը,բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | Ուսուցանմած վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքներում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները: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>ցատկhttps://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA<https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY>Նետումներhttps://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc |
| 5 | Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ։  |
| 6 | Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով։ |
| 7 | Վազք՝10-12 րոպե։ Վազք` 1000մ։ |
| 8 | Ցատկեր։ Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով։ «Քայլանցում» եղանակով |
| 9 | Բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ` 60-70 սմ բարձրությամբ։ |
| 10 | Նետումներ։ Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12մ հեռավորությունից։ Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով)հեռավորություն կամավոր թափավազքով։ Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ։ |
| **Մարմնամարզական վարժություններ- 6 ժամ** |
| 11 | Շարային վարժություններ։ «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ» հրամանների կատարում։ Շարափոխում երկսյունի ևքառասյունի անջատումով և միաձուլումով։Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների։ Ընդհանուր զարգացնողվարժություններ զույգերով։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ | Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով։Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան։Ամրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները։Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն։Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն։Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ։ | 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 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 մշակութային ընդհանրությունները ևտարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:<https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w><https://www.youtube.com/watch?v=3s7NbIcg-5o>խաղեր<https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g>ընտանեկան խաղերhttps://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk |
| 12 | Կախեր և հենումներ։ Տղաներ` երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը։ Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումնե-րով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ։ Աղջիկներ` ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված։ Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծալվելով։ |  |
| 13 | 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: |
| 14 | Ակրոբատիկ վարժություններ։ Տղաներ` գլուխկոնծի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը։ Աղջիկներ` գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարանդրությունը։ |  |
| 15 | Պարանի մագլցում։ Տղաներ` մագլցում «երկու հնարով»։ Աղջիկներ` «երեք հնարով»։ |
| 16 | Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ։ Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ։ Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբերհարթություններում։ Ոտքերը զատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ։ Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և ետ խոնհարումով։Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերի վեր բարձրացումով։ Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ։ |  |  |  |
| **Մարզախաղեր՝ բասկետբոլ 4 ժամ** |
| 17 | Բասկետբոլիստի կեցվածքը։ Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ։Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով։Գնդակի ընդունում և փոխանցում Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով։ | Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին։Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան։Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ։Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2\*1, 3\*1, 3\*2, 3\*3) կատարման կարողություն։Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն։Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն։ | Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն։Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ։Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն ևինքնատիրապետում։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 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>> 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, 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 բարեվարքության գիտակցումը: | բասկետբոլ,<https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388 |
| 18 | Գնդակի նետում։ Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով։ Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ։ Գնդակի նետումօղակին տարբեր հեռավորությունից։ |
| 19 | Խաղի տակտիկա։ ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5։0 տարբերակով։ Հարձակում արագ ճեղքման 2։0 տարբերակով։  |
| 20 | Պաշտպանությանտակտիկա։ գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում։ Անհատական և թիմային պաշտպանություն։Խաղի տիրապետում։ «Մինի բասկետբոլ խաղ»։ |
| **Վոլեյբոլ 4 ժամ** |
| 21 | Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։ վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով։ Ցատկեր ցանցի մոտ։Գնդակի փոխանցում և ընդունում։ Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից։ Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկուձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով։ | 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։Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն։Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն։ | Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին։Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ։Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ։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 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 բարեվարքության գիտակցումը: | Վոլեյբոլ<https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO5lAHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDl3kGS\_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS\_sf9nWac2SKV69Oo\_-2R-c |
| 22 | Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված։ Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա։ Սկզբնահարվածի ընդունում երկուձեռքով վերևից և ներքևից։ Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ։ |
| 23 | Խաղի տակտիկա։ Հարձակողական տակտիկական գործողություններ։ |
| 24 | Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով։Խաղի տիրապետում։ Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ։ |  |
|  |  |
|  |
|  |
| **Հանդբոլ 4 ժամ** |
| 25 | Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։ Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով։Գնդակի ընդունում և փոխանցում։ Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը։ Գնդակի ընդունում ևփոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ։ Գլորվող գնդակի որսում։ | Տեղեկություն տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին։Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը։Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան։Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերևից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան։Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն։Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն։Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում։ | Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները։Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։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: 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 բարեվարքության գիտակցումը: | հանդբոլ <https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGooorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16><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> |
| 26 | Գնդակի վարում։ Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ։ Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից։ |
| 27 | 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 շրջափակմանվրայից։ Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ։ |
| 28 | Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա։ Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից)։ Հարձակում արագ պոկումով 2։1 դիմաց։Խաղի տիրապետում։ Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով։ |
|  |  |  |
| **Ֆուտբոլ ժամ** |
| 29 | Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները։Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում։Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:Տեղաշարժերի տեխնիկա։ ֆուտբոլիտի կեցվածքիվ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր,արագացումներ, պոկումներ։ | Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ։Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությունը։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 երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով։ Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ։Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ։Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության։Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ։ | Իմանալ ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործաղությունները։Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։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 ևարտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ,բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենքգեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկականդաստիարակությունում և սպորտում:Արդարություն և զարգացում.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/իրավունքները և պարտականությունները, մարզականկազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակությունհարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, 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 ամբողջապեսուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետկապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող էկազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից,մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձկապ:Անհատներ և հարաբերություններ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվողհամոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաևմշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը ևբարեվարքության գիտակցումը: | <https://www.youtube.com/watch?v=T2sUWstJL8o>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4\_GA&feature=share&fbclid=IwAR1lPZtuRU5Xy3GOlQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW\_8E6-T5sTLrok<https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4CdthWnZptTAj4y0 |
| 30 | Գնդակի կասեցում։ Գլորվող և թռձող 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։ |
| 31 | Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։ Հարված գնդակին ոտքով։ Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներդիպուկության և հեռավորության վրա։ Հարված գնդակին գլխով։ Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության ևհեռավորության վրա։ |  |  |
| 32 | Գ նդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով։ Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ։ |
| 33 | 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։ |
| 34 | Տեղաշարժեր ողջ խաղա-հրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում։ |
| 35 | Խմբակային գործողություններ։ Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում։ ՊԱՏկոմբինացիայի խաղարկում։ |
| 36 | Պաշտպանական տակտիկա։ Անհատական գործողություններ։ Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասինկատարվող հարվածներին։Խմբակային գործողություններ։  |
| 37 | Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելությունունեցող մրցակցի գործողություններին։Խաղային կարողություն։  |
| 38 | 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 հետ մղում տուգանայինհրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով։ |
| 39 | Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն։Հարձակողական տակտիկա։ Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը։ Ազատ հարձակման տակտիկա։ |
| 40 | Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով։  |
| 41 |  Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ)համակցումներ։ Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ։ Խաղ 4\*4, 5\*5, 6\*6, 7\*7, 8\*8 դեմ։ |
| **Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ**  դահուկային պատրաստություն |
| 42 | Ուժային պատրաստություն՝ ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում։ Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացմանվարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը։ | Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները։Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին։Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։ | Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ։Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները։Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները։Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ։Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։ | 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, մարզականկազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակությունհարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասարհնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:Համակարգեր և մոդելներ.Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առմաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանցհետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգըկարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից,խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ ևհետադարձ կապ:Անհատներ և հարաբերություններ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվողհամոզմունքները, 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 բարեվարքության գիտակցումը: | <https://www.youtube.com/watch?v=A8vWV3J0QNc> |
| 43 | Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով` 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ(տղաներ) սեղմումներ 5-8անգամ, նետումներ։ 5-6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 կրկնությամբ։ |  |
| 44 | 7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով 2 կգ (աղջիներ) 3 կգ (տղաներ)3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ։ |  |
| 45 | Վարժություններ ծանրաձողով 7 կգ (աղջիկներ) 10 կգ (տղաներ) ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակմանհամար, կատարել 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ։ |  |

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

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

հիմունքներից,

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

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

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