**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում**

**8 –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** | **Վերջնարդյունքները** | **Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ** | **Տնային հանձնարաություն** |
| **Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ** |
| 1 | Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: | Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին:Նպաստել շարժողական ընդունակնությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը ևԽորացմանը: | Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ:Իմանալ ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները:Գիտենալ շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները:Գիտենալ արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտկեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները;Բացատրել պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը:Կարողանալ թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը ևմկանախմբերը: | Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանցպատմությունները, 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, մշակույթիդրսևորումներ, 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/: | 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%80https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6\_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF<https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s>https://www.youtube.com/watch?v=I\_By5pQ0bOo&t=14s |
| 2 | Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: |
| 3 | Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: |
|   **Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ**  |
| 4 | **Վազքերի տեխնիկան:** Ցածր մեկնարկով վազք 30 մ։ Արագացումով վազք 40 մ։  | Կատարելագործել կարճ, միջին, 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: | Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:Կարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ;Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ; | 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 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 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 |
| 5 | 60 մ վազք արդյունքի համար։ |
| 6 | Էստաֆետային վազք փայտիկի փոփանցումով։ |
| 7 | Դանդաղ վազք 12 րոպե։ | <https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM><https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs> |
| 8 | **Ցատկերի տեխնիկան:** Ծանոթություն մրցման կանոններին։ Հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով «ոտքերը կծկված» եղանակով։ |
| 9 |  Հեռացատկ արդյունքի համար: |
| 10 | «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն | 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 |
| 11 |  **Նետումների տեխնիկան։** Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14 մ հեռավորությունից կանգնած դրությունից։ Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով։ Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ ։ |
| **Մարմնամարզական վարժություններ 7 ժամ** |
| 12 | **Շարային վարժություններ.**  Դարձերի հրամանների կատարում։ Շարժման ընթացքում «Աջ դարձ» և «Ձախ դարձ» հրամանների կատարում։ | 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 կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով , առարկաներով:Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավսատահության, կարգապահության 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&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w> |
| 13 | **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** առարկաներով և առանց առարկաների։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ | <https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ>ս.մ/մ բարդ վարժ.https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2խաղեր<https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g>ընտանեկան խաղերhttps://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk |
| 14 | **Կախեր և հենումներ –** Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրոթյան։ Վերելք թափով ետ և ընդունել նստած, ոտքերը զատած դրություն։ Վերելք ծնկատակով դուրս։ Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն։ Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել վերին ձողից կախ արտակորված դրությունը։ Կախ պառկած ցածր ձողին նստել աջ (ձախ) ազդրին և վարցատկ։ |
| 15 | **Հենացատկեր։** Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով։ Աղջիկներ 110 սմ բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ |
| 16 | **Ակրոբատիկական վարժություններ**` Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ և ետ։ Գլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա։ Աղջիկներ՝ «Կամուրջ» և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն։ Գլուխկոնծի ետ և առաջ։ |
| 17 | **Հայկական ազգային պարեր։** Ժողովրդական պարի պարզագույն տարրեր։  |  |  |  |  |
| 18 | **Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ**։ Պարային քայլք ոստյունով, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից ազդրերը վեր բարձրացնելով։ Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա։ Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերը վեր բարձրացնելով։ Ոստյուններ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով։ Յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ։ |
| **Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ** |
| 19 | **Բասկետբոլ.** Բասկետբոլիստի կեցվածքը։ Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ։ Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով։ Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով։ | 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:Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ:Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ:Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության 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 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&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388 |
| 20 | **Գնդակի նետում։** Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով։ Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ։ Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից։  |
| 21 | Խաղի տակտիկա։ ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5։0 տարբերակով։ Հարձակում արագ ճեղքման 2։0 տարբերակով։ Պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում։ Անհատական և թիմային պաշտպանություն։ |
| 22 | **Խաղի տիրապետում**։ «Մինի բասկետբոլ խաղ»։ |
| **Վոլեյբոլ 4 ժամ** |
| 23 | **Վոլեյբոլ.** 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 երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով։ | Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական ևպաշտպանողական տակտիական 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 սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ:Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները:Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության 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 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, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները ևտարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության 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 |
| 24 | Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված։ Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա։ Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից։ Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ։  |
| 25 | Խաղի տակտիկա։ Հարձակողական տակտիկական գործողություններ։ Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: |
| 26 | Խաղի տիրապետում։ Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ։ |
| **Հանդբոլ 4 ժամ** |
| 27 | **Հանդբոլ.** 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 և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրու-թյամբ։ Գլորվող գնդակի որսում։  | Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկաան գործողությունների կատարմանտեխնիկան:Կարողանալ հինկական 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 տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին:Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում:Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացությանկարողություններ: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 <<Հանդբոլ>> 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 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, ընկերականշրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները ևտարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության 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=24https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&start\_radio=1&t=69 |
| 28 | Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ։ Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից։ |
| 29 | **Դարպասապահի խաղ։** Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով։ Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում։ Գնդակի նետում դարպասին։ Գնդակի նետում դարպասին ցատկով։ Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը։ Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից։ Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ։ |
| 30 | **Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա։** Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից)։ Հարձակում արագ պոկումով 2։1 դիմաց։ Խաղի տիրապետում։ Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով։ |
|  |
| **Ֆուտբոլ 11 ժամ** |
| 31 | **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։ | 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:Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցոիթյուններ:Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության 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 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>> մարզաձևը շատ 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, 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=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 |
| 32 | **Գնդակի տիրապետման տեխնիկա**։ Հարված գնդակին ոտքով։ Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա։ Հարված գնդակին գլխով։ Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա։ Գնդակի կասեցում։ Գլորվող և 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։ |
| 33 | **Գնդակի կասեցում։** Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով։ **Գնդակի վարում**` ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթմբով։ |  |
| 34 |  **Խաբքեր`** հնարքներ խաղային վարժու-թյուններ կատարելու պայմանով։ |
| 35 | **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։  |
| 36 | **Աճպարարություն գնդակով։** Աճպարա-րություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով։ |
| 37 | **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։ |  |
| 38 | **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։ |
| 39 | **Խմբակային գործողություններ։** Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում։ ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում։ |  |
| 40 | **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: |
| 41 | **Խաղային կարողություն։** Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով։ Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ։ Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ։ Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ։ |  |
| **Ընտրովի ուսումնական նյութ 4 ժամ** |
| 42 | Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները: | Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգության մասին:Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները:Ձևավոլել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ: | Գիտենալ առաջին բուժօգնության կանոններըԴրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն:Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:Տիրապետել կտրված և գլորումավ հարվածների տեխնիկային:Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ,Կարաղանալ կատարել աջից ձախից պտտված հարվածներ:Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | 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 և <<Դահուկային սպորտում>>, <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մասառ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից:Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:Անհատներ և հարաբերություններ.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: | Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:<https://www.youtube.com/watch?v=4JmqqkueAdE&list=RDCMUCxccMOwsnVQEqmOU94MZi7g&index=1>https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&list=RDCMUCxccMOwsnVQEqmOU94MZi7g&index=3 |
| 43 | Ուսուցանել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:  |
| 44 | Ամրապնդել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ |
| 45 | Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ամրապնդում: |

**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