**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում**

**6 –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 | Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը։ | • Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ։  • Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին։  • Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին աշակերտների գիտելիքները։  • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին։ | Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակորպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին։  Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը:  Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը։ | 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/: | | 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=8PdyYCgo_WI>  https://www.youtube.com/watch?v=z2S3jSWEXb8 |
| 2 | Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին։ |
| 3 | Սպորտային էթիկան։ |  |
| **Աթլետիկական վարժություններ 9 ժամ** | | | | | | |
| 4 | **Վազք.** Տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»-ի, «Մեկնարկային թափք»-ի, «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»-ի վերաբերյալ։ | Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային։  Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան։  Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկական։  Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություններ։  Դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն։ | Ծանոթ է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով  բարձրացատկի կատարման տեխնիկային։  Տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային։  Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ։  Կարողանում է դրսևորել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն։ | 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 բարեվարքության  գիտակցումը: | | Ուսուցանմած վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:  Վազք  <https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>  <https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64>  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 | Վազք արագացումով մինչև 30մ։ |
| 6 | Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր՝ մեկնարկից 60մ։ |
| 7 | Էստաֆետ հանդիպակած 10-20մ։ |
| 8 | Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե։ |
| 9 | **Ցատկեր։** Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին։ |
| 10 | Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանկով։ |
| 11 | **Նետումներ։** Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից։ Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով։ Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ**:** |
| 12 | Լցրած գնդակի նետում։ |  |  |
| **Մարմնամարզական վարժություններ 8 ժամ** | | | | | | |
| 13 | **Շարային վարժություններ.**  շարային քայլք։ Շարափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձոլումով։ | Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժություների և  ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան։  Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության  բնույթին շարժումների համաձայնեցումը։  Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն։ | Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և  ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ։  Տիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը  Կարողանա դրսևորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն։ | 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 բարեվարքության  գիտակցումը: | | Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն և պահպանի հիգիենայի կանոնները:  <https://www.youtube.com/watch?v=3pOQRi6YT0U&list=RDCMUCVTu0s6Wa1FYCjKdlGdK_6w&start_radio=1&t=0>  ընտանեկան խաղեր  <https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk>  https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k |
| 14 | **Ընդհանուր զարգացնող** վ**արժություններ** առանց առարկաների։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ)։ Վարժություններ օղերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ |
| 15 | **Կախեր և հենումներ –** Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը։ Ետ թափով վարցատկ։ Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով։ Աղջիկներ՝ ոստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը։ Վարցատկ դարձումով։ Թափահարումներ ծալվելով։ |
| 16 | **Հենացատկեր։** ։ 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը զատած» եղանակով։ |  |
| 17 | **Ակրոբատիկական վարժություններ**` Երկու գլուխկոնծի միաձույլ։ Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ։ |
| 18 | **Հայկական ազգային պարեր։** փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատաձև շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով (աղջիկներ)։ Կից քայլեր աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին։ Ոստյուններ փոփոխելով ոտքերի դիրքը։ |
| 19 | **Ռիթմիկ մարմնամարզություն**։ Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ։ Դաստակի սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր։ Ափերի 33 նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել։ Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ։ Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով։ Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով։ Կքանիստ, կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա։ Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ։ |
| **Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ** | | | | | | |
| 20 | Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։ Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ։Գնդակի ընդունում և փոխանցում։Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով։ Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը։ | • Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան։  • Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ։  • Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան։  • Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2։1, 3։1, 3։2, 3։3) խաղ։  • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա։  • Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները։ | Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային։  Ծանոթ է պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ։  Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային։  Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարար մակարդակ։  Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ։ | Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ։  Գնդակի նետում։ Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում։ Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ։  Ազատ հարձակման տակտիկա։ Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին։ Ազատ հարձակման  տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ։ Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1\*0)։ Հարձակում երկու խաղացողների  փոխգործողությամբ։  Անհատական պաշտպանություն։ Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն։  Խաղի տիրապետում։ Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով։ Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2\*1, 3\*1, 3\*2, 3\*3)։ | | բասկետբոլ,  <https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg>  https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388 |
| 21 | **Գնդակի վարում** արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ։  **Գնդակի նետում** օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում։ Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ։  **Ազատ հարձակման տակտիկա։** Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին։ Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ։ Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1։0)։ Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ։ |
| 22 | **Անհատական պաշտպանություն։** Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն։  **Խաղի տիրապետում։** Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով։ Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2։1, 3։1, 3։2, 3։3)։ |
|  |
| **Վոլեյբոլ 4 ժամ** | | | | | | |
| 23 | **Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։** Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ։ Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ: | Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ։  Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան։  Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները։  Ուսուցանել փոքրաթիվ 3\*3, 4\*4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ։  Մշակել շարժողական ընդունակություններ` արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա։  Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ։ | Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան։  Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին։  Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ։  Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։ | Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը  ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:  Արդարություն և զարգացում.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:  Համակարգեր և մոդելներ.  Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը  շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը  համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ  ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,  վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:  Անհատներ և հարաբերություններ.  Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները,  արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և  տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական  դատողությունը և 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 |
| 24 | **Գնդակի փոխանցում և ընդունում**։ Գնդակի փոխանցում գլխավերևում։ 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից։ **Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված։** Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա։ Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված։ Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված։ |
| 25 | **Ազատ հարձակման տակտիկա։** Հարձակողական տակտիկական գործողություններ։ Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը։ |
| 26 | **Խաղի տիրապետում**։ Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով։ Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3։3, 4։4) և փոքրացած խաղադաշտով։ |
|  |
| **Հանդբոլ 4 ժամ** | | | | | | |
| 27 | **Հանդբոլ.**  Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր՝ հանդբոլիստի կեցվածքով` կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ։ Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով։ Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ` տեղաշարժեր, հանդբոլիստի կեցվածքովկանգառ, դարձումներ - արագացում։  **Գնդակի ընդունում և փոխանցում** զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում։ Մեկ ձոռքով ուսի վրայից։ | Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան։  Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ։  Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2\*1, 3\*2, 3\*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդբոլ։  Մշակել շարժողական ընդունակություններ` արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն։  Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ։ | Տիրապետում է հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման,  ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային։  Ծանոթ է ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ։  Ունի շարժողական ընդունակություններ` արագաշարժություն, դիմացկունություն,  կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ։  Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություննե | 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 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 |
| 28 | **Գնդակի վարում։** Գնդակի վարում ցածր , միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով։ Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից։  **Գնդակի նետում դարպասին**։ Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից , ծալված ձեռքով վերևից և կողքից։ Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությունը։ Շրջափակում համագործակցելով խաղընկերների հետ։ |
| 29 | **Ազատ հարձակողական տակտիկա։** Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը։ Արագ հարձակում կենտրոնով։ Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ։ |
|  |
| 30 | **Խաղի տիրապետում։** Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով։ Խաղային առաջադրանքներ` 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց։ |
| **Ֆուտբոլ 11 ժամ** | | | | | | |
| 31 | **Ֆուտբոլ.** Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում։ Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը։ Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ։ | • Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ։  • Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ։  • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան։  • Ոսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի,գնդակի որսման տեխնիկան։ • Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ։  • Մշակել շարժողական ընդունակություններէ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն։  • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ։ | Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ։  Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը։  Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային։  Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային։  Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ։  Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության 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 բարեվարքության 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 | **Տեղաշարժերի տեխնիկա`** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ։ Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով։ |  | |  |
| 33 | **Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։**  **Հարված գնդակին ոտքվ**։ Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով։ Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության։ Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով։ Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա։  **Հարված գնդակին գլխով**։ Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին։ **Գնդակի կասեցում։** Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ։  **Գնդակի վարում։** Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով։ Յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ։ |
| 34 | **Խաբկեր`** խաբկ անցվումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ։  **Գնդակի խլում`** արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից։  **Գնդակի նետում։** Հնդակի նետում տարբեր ելման դրություններց, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա։ |  |
| 35 | **Աճպարարություն գնդակով։** Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով։ |
| 36 | **Դարպասապահի խաղի տեխնիկա։** Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում։ Գլորվող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում։ Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին։ |  |
| 37 | **Խաղի տակտիկա.**  **Հարձակողական տակտիկա։** |
| 38 | **Անհատական տակտիկա։** Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում։ Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում։ Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը։ **Խմբակային տակտիկա`** խաղընկեր-ների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ` կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով |  |
| 39 | **Պաշտպանական տակտիկա.** **Անհատական գործողություններ**. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար։  փոխապահովում։ |
| 40 | **Խմբակային գործողություններ`** Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում: |  |
| 41 | **Խաղի տիրապետում։** Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ։ Խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ։ |
| **Ընտրովի ուսումնական նյութ 4 ժամ** | | | | | | |
| 42 | Ուժային պատրաստություն՝ ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ` ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ։ | 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, 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 և <<Սեղանի  թենիս>> 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 բարեվարքության գիտակցումը: | | Պահպանել հիգիենայի կանոնները, մարզվել բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում: |
| 43 | Զույգերով  վարժություններ` ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ 710 կրկնությամբ։ |
| 44 | Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և  կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ 5-8-կրկնությամբ։ |
| 45 | 5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի  մշակման համար` կատարել 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ |

**Միջառարկայական կապեր**

Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

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

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

հիմունքներից,

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։

**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