**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի**

**Թեմատիկ պլանավորում**

**5 –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** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Քոլեջի – 3 ժամ** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | ∙ «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում։ | | ▪ Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը վերաբերյալ։  ▪ Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում։  ▪ Փոխանցել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանան վերաբերյալ։ | ▪ Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:  ▪ Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:  ▪ Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում։ | ∙ 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=JOu_Fb8y9ew&t=67s>  Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=tRNu\_wQ7Ezk  Մեր օրերի հերոսը https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ\_yDWc | |
| 2 | | ∙ Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությանը: | |
| 3 | | ∙ Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում: | |
| **Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։  Վազք արագացումով 40 մ։ | | ∙ տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ,  ∙ ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր,  ∙ ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան,  ∙ ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ,  ∙ մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները,  ∙ դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում։ | ∙ Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ։  ∙ Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր։  ∙ 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, 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:  https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&t=3s  https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO\_25o&t=31s  https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&t=32s | |
| 5 | | Վազք 30մ՝ գրանցելով արդյունքը։ | |
| 6 | | Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե։ | |
| 7 | | Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքոքավազք 4x10 մ: | |  | |
| 8 | | Ցատկեր։ Տեղից հեռացատկ։ | | https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Yl2uyko&t=65s  <https://www.youtube.com/watch?v=3dI3MNlzvyA&t=674s>  վազք  <https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c>  <https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64>  ցատկեր  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 | |
| 9 | | Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով։ | |
| 10 | | Բարձրացատկ «Քայլանցումով» 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի  հաղթահարումուվ։ | |
| 11 | | Նետումներ։ 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից)։ | |
| **Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ** | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Շարային վարժություններ։ Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով։  Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։ Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ)։  Վարժություններ օղերով, գուրզերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ | | ∙ Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական  վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը։  ∙ Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական  ընդունակությունները։  ∙ Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը։  ∙ Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը։ | ∙ 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 բարեվարքության  գիտակցումը: | | | Կատարի առավոտյան մարմնամարզու-թյուն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:    Կոորդինացիան զ.վ.  https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P- TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w  <https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ>  Հենացատկեր  <https://armenpress.am/arm/news/848941/artur-davtyany-evropayi-arajnutyan-pokhchempioni-titxosn.html>  սպորտային մ/մ  https://www.youtube.com/watch?v=3s7NbIcg-5o&t=82s  խաղեր  <https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g>  ընտանեկան խաղեր  <https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk> | |
| 13 | | Կախեր և հենումներ։ Տղաներ` կախ ծալված և արտակորված։ Ձգումներ կախ դրությունից։ Կախ դրությունում ծնկային հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում։  Աղջիկներ` խառը կախեր։ Ձգումներ կախ պառկած դրությունից։ | |
| 14 | | Մագլցման վարժությունների յուրացում։ Պարանամագլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ։ | |
| 15 | | Հենացատկեր։ 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում, ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված։ | |
| 16 | | Ակրոբատիկ վարժություններ։ Գլուխկոնծի առաջ և ետֈ Կանգ թիակների վրա։ | |
| 17 | | Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ։ Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա։  Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ։ Իրանի թեքումներ, դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ։ Կիսակքանստելով ոտքերը տանել  առաջ և կողմ։ Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը։ Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության  համալիրների կատարում։ | |  |  | |
| Մարզախաղեր  **Բասկետբոլ – 4 ժամ** | | | | | | | | | | | |
| 18 | | ∙ Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։  ∙ Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։ Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ։ | | ∙ Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին,  ∙ Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան.  ∙ Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն)  ընդունակություններ,  ∙ Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները։ | ∙ Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները  ∙ Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ  ∙ Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և  ինքնատիրապետում  ∙ Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | | ∙ Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.  Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով  բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են  գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,  մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և 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 բարեվարքության գիտակցումը: | | Բասկետբոլ  <https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg>  <https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388>  <https://www.youtube.com/watch?v=AvY_IuyCai8&t=113s> | |
| 19 | | ∙ Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից:  Գնդակի ընդունում և փոխանցում  շարժման ընթացքում։ | |
| 20 | | ∙ Գնդակի վարում։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում: | |
| 21 | | ∙ Գնդակի նետում։ Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում։ | | <https://www.youtube.com/watch?v=9Mou4l_b7wo>  https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8&list=RDCMUCNJykAYAjG-rAGI9VSmpgIA&start\_radio=1&t=35 | |
| **Վոլեյբոլ 4 ժամ** | | | | | | | | | | | |
| 22 | | ∙ Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։  ∙ Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։ Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ։ Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով։ | | ∙ ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.  ∙ ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան.  ∙ ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին.  ∙ մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ.  ∙ դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն։ | ∙ Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները։  ∙ 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 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 | |
| 23 | | ∙ Գնդակի փոխանցում և ընդունում։ Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում։ Գնդակի  ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից։ | |
| 24 | | ∙ Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված։ Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա։ Ուղիղ հարձակողական հարված  խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին։ | |
| 25 | | ∙ Հարձակողական տակտիկա։ Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին։ Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5\*1)։ | |
|  | |
| **Հանդբոլ 4 ժամ** | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | ∙ Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։ ∙ Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։ Տեղաշարժեր հանդբոլիստի կեցվածքով` կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ։ Կանգառներ  երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով։ | ∙ Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին։  ∙ Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու  տեխնիկան։  ∙ Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին։  ∙ Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ընդունակություններ։  ∙ Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն։ | ∙ Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները։  ∙ Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։  ∙ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ։  ∙ Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության  կարողություններ։  ∙ 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 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 | |
| 27 | | | ∙ Գնդակի ընդունում և փոխանցում։ Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում։  ∙ Գնդակի վարում։ Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով։ |
| 28 | | | ∙ Գնդակի նետում դարպասին։ Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով։  ∙ Ազատ հարձակողական տակտիկա։ Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ։ |
| 29 | | | ∙ Խաղի տիրապետում։ Խաղային առաջադրանքներ 2\*1, 3\*2, 3\*3 դիմաց։ |
|  | | |  |
|  |
|  | |
| **ֆուտբոլ – 12 ժամ** | | | | | | | | | |  | |
| 30 | | | Ծանոթություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին։ Տեղաշարժերի տեխնիկա` Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել` կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր  դրությունից մեկնարկեր։ Վազք մեջքով առաջ։ | ∙ Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների  կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը։  ∙ Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ։  ∙ Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել  պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը։  ∙ Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5։  ∙ Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ.  ∙ Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ։ | ∙ 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 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: | | Ֆուտբոլ  <https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg>  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=G3hjGOeNeNk&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg>  <https://www.youtube.com/watch?v=PslBi0IWh28>  Հայաստան –Դանիա 2013 թ.  Հարձակողական տակտիկա  https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4 | |
| 31 | | | Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ` վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և  առանց գնդակի: |
| 32 | | | Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։ Հարվածներ գնդակին, հարվածների անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով։ Հարվածներ գլորվող գնդակին  ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով: Գնդակի կասեցում։ Գնդակի կասեցում  ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով։ |
| 33 | | | Գնդակի վարում` ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթմբով։ Խաբքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով։ |
| 34 | | | 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։ |
| 35 | | | Աճպարարություն գնդակով։ Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով։ Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը` Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր։ Գնդակի որսում, տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ  կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել։ Տարրաբնույթ հարվածների ետ մղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով։ |
| 36 | | | Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա։ Անհատական գործողություններ։ |
| 37 | | | Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու  համար, մրցակցի ուշադրության շեղում։ |
| 38 | | | Խմբակային գործողություններ` երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում։ |
| 39 | | | Պաշտպանական տակտիկա.  Անհատական գործողություններ։ Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում,  խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն։ |
| 40 | | | Խաղային կարողություն։ |
| 41 | | | Խաղ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ` 2\*1, 2\*2, 3\*3, 4\*4, 5\*5 դեմ։ |
| **Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ սեղանի թենիս** | | | | | | | | | | | |
| 42 | Ծանոթացում սեղանի թենիսի պատմությանը և որպես օլիմպիական մարզաձևի նրա դերի մասին։ | | | ∙ Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին։  ∙ Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: ∙ Ոււսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։ | ∙ Գիտենալ սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը։  ∙ Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի 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 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 <<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: | | [**https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8**](https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8)  [**https://www.youtube.com/watch?v=o6g58imTXjM**](https://www.youtube.com/watch?v=o6g58imTXjM)  [**https://www.youtube.com/watch?v=HZ0O9A9kZn4**](https://www.youtube.com/watch?v=HZ0O9A9kZn4) | |
| 43 | Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում։ | | |
| 44 | Երկկողմանի խաղ։ | | |
| 45 | | | Երկկողմանի խաղ։ |  | |  | |  | |

**Միջառարկայական կապեր**

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

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

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