

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ

ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ

ՀՐԱՄԱՆ

№ 28

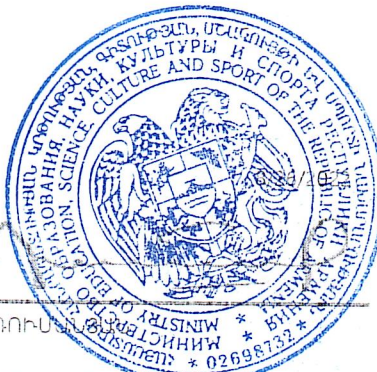
29 օգոստոսի 2022

2022-2023 ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐՈՒՄ ՀՀ ՏԱՎՈՒՇԻ ՄԱՐԶԻ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՒՄ ՓՈՐՁԱՐԿԵԼՈՒ ՆՊԱՏԱԿՈՎ 2-ՐԴ, 5-ՐԴ, 7-ՐԴ և 10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ «ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԼՐԱՄՇԱԿՎԱԾ ԾՐԱԳՐԵՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքի 30-րդ հոդվածի 1-ին մասի 1-ին կետով՝

ՀՐԱՄԱՅՈՒՄ ԵՄ

1. Հաստատել 2022-2023 ուսումնական տարում ՀՀ Տավուշի մարզի հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում փորձարկելու նպատակով «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի 2-րդ, 5-րդ, 7-րդ և 10-րդ դասարանների լրամշակված ծրագրերը՝ համաձայն հավելվածի:



Վ. ԴՈՒՄԱՆՅԱՆ

X  
ՎԱՀՐԱՄ ՎԱԽՐԱՄ

Signed by: DUMANYAN VAHRAM T909620211

Հավելված

Հավելված

ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի

2022 թվականի օգոստոսի 29 -ի N 28-ժ հրամանի

Ֆիզկուլտուրա  
2-րդ դասարան

Թեմա 1	
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"><li>Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:</li><li>Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:</li><li>Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ:</li><li>Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:</li></ul>	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"><li>Կարևորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը:</li><li>Գիտակցի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:</li><li>Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները:</li><li>Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին:</li></ul>	
Բովանդակություն	
<ol style="list-style-type: none"><li>Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:</li><li>Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:</li><li>Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:</li></ol>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ծնողների օգնությամբ օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ուսումնասիրում և ներկայացնում են առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների պահպանման նշանակությունը առողջության համար:</li> <li>● Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմության իրենց տարբերակը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ժամանակ և տարածություն  Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>● Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ  Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</li> </ul>

	<p>Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությամբ և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> </ul>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:  
 Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:

<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

<b>Թեմա 2</b>	
Աթլետիկական վարժություններ – 12 ժամ. քայլեր, վազեր, ցատկեր, նետումներ	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:</li> <li>• Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը:</li> <li>• Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը:</li> <li>• Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը:</li> <li>• Դաստիարակել կամային որակներ:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե:</li> <li>• Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:</li> <li>• Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:</li> <li>• Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ:</li> <li>• Ունենա կամային որակներ:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<p><b>Քայլք`</b> ճիշտ կեցվածքով:</p> <p><b>Վազքեր`</b> վազք բարձր մեկնարկից, վազք` շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով: Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե: Մաքրավազք 3 x 10 մ:</p> <p><b>Ցատկեր`</b> հեռացատկ տեղից: Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով:</p> <p><b>Նետումներ`</b> թենիսի գնդակի հեռու նետում: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:</p>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող</li> </ul>

	<p>պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայքի, վագքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզածնը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները,</li> </ul>
--	---

	<p>արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  Երաժշտություն:  Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ</b>	
<p>S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38</p>	

<b>Թեմա 3</b>
<p>Մարմնամարզական վարժություններ - 10 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման և պարային վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</p>
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, գլուխկոնծիի կատարումը, հավասարակշռության պահպանումը:</li> <li>● Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը:</li> </ul>

- Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները:
- Չարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը:
- Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:

### Վերջնարդյունքները

- Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:
- Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ:
- Կարողանա կատարել առաջգլուխկոնծի, թիկնականգ և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:
- Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ:

### Բովանդակություն

**Շարային վարժություններ`** շարափոխում միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Չգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ`** առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթուղյան կանխարգելման վարժություններ:

**Մագլցման վարժություններ`** մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:

**Հավասարակշռության պահպանում`** կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա:

**Ակրոբատիկական վարժություններ`** կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, առաջգլուխկոնծի, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ` ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:

**Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ`** երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում` առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:

**Պարային վարժություններ`** կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ոստյուններ երաժշտության նվագակցությամբ:

#### Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ

#### Խաչվող հասկացություններ

- Օրինաչափություն



<p>մարմնամարզական վարժությունների կատարում:</p>	<p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն</li> </ul>
---	--

	<p>         ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:       </p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Երաժշտություն:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

**Թեմա 4**

Շարժախաղեր – 32 ժամ. ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Չվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր

**Նպատակը**

- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները:
- Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում

կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:

- Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:
- Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:
- Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:
- Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ՝ շարժախաղերի տարրերով:
- Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:

### Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
- Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:
- Տուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:

### Բովանդակություն

**Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Օղակներով Էստաֆետ», «Շունը և տերը», «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում», «Որսա և նստիր»:

**Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:

**Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:

**Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահալումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Չույգերը գնդակով», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով Էստաֆետ»:

**Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր՝** «Շաբաթվա օրերը», «Գիշեր-ցերեկ», «Թռչունները և վանդակը», «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»:

**Ազգային տարրերով խաղեր՝** «Դաշտի չոբան», «Չանգակի խաղ», «Ծուղրուղու», «Աղվեսուկ», «Գալլ, թող գիշերենք քեզ մոտ», «Գայլն ու ոչխարը», «Ափ ու բռունցք», «Ծիտը քարին»:

**Չվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝** «Չվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ խաղեր 2\*2, 3\*3, 4\*4»:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

**Խաչվող հասկացություններ**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Չարգացում          Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:</li> <li>• Համակարգ և մոդել          Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին նմանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ          Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային</li> </ul>
---	--

	փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացումներ կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

<b>Թեմա 5</b>
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:</li> <li>● Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները:</li> <li>● Ձևավորել սահաքայքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրեջքի կարողություններ:</li> <li>● Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:</li> <li>● Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների կատարման տեխնիկան:</li> <li>● Ուսուցանել ջրում շնչելու և արտաշնչելու տեխնիկան:</li> <li>● Ուսուցանել կրող կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի տեխնիկան:</li> <li>● Ուսուցանել ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումների տեխնիկան:</li> </ul>

- Ձևավորել կրող լողաձևով ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքը շնչառության հետ զուգակցելու կարողություններ:
- Ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ:
- Շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա:
- Դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն:

### Վերջնարդյունքները

- Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:
- Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն:
- Կարողանա կատարել փոփոխական երկբայլ ընթացք:
- Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»:
- Կարողանա կատարել վերելք «սանդղաձև» ու «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:
- Տիրապետի կրող կրծքի վրա լողաոճին՝ զուգակցելով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ:
- Կարողանա զուգակցել կրող մեջքի վրա լողաոճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը և շնչառությունը:
- Կարողանա կատարել բրաս լողաոճով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը:
- Կարողանա կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով հաղթահարել 25 մ տարածություն:

### Բովանդակություն

- **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ծանոթություն դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա: Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000 մ:
- **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ցամաքում կրող կրծքի վրա և մեջքի վրա լողաոճերի նմանողական վարժություններ: Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ: Շնչել և արտաշնչել ջրում 10 անգամ անընդմեջ: Կրող կրծքի վրա լողատախտակի օգնությամբ՝ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերով ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության

համագործակցությունը: Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրով կրծքի և մեջքի վրա լողառճերով: Խաղեր ջրում. «Ծովն ավելոծվում է», «Գնացք և թունել», «Բռնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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 և մարզաձևերից: Համակարգն</li> </ul>

	<p>ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38



**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**  
**5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

<b>Թեմա 1</b>	
<b>Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ</b>	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ:</li> <li>▪ Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:</li> <li>▪ Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:</li> <li>▪ Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:</li> <li>▪ Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցության մասին այդ խաղերում:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում:</li> <li>● Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:</li> <li>● Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:</li> </ul>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում, հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:</li> <li>• Դասարանում կազմում են մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ժամանակ և տարածություն  <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> </li> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ  <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> </li> <li>• Չարգացում  <p>Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> </li> </ul>
---	---

**Միջառարկայական կապեր**

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

Ուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: S3S- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:
Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>
Յ1, Յ2, Յ3, Յ13, Յ14, Յ15, Յ26, Յ27, Յ28, Յ29, Յ30, Յ31, Յ32, Յ33, Յ34, Յ35, Յ36, Յ37, Յ38, Յ41, Յ42, Յ46, Յ47, Յ48, Յ49, Յ50, Յ51, Յ52, Յ53

<b>Թեմա 2</b>
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:</li> <li>• Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր:</li> <li>• Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել թեևսիսի և լցրած գնդակներ նետելու հմտություն:</li> <li>• Չարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:</li> <li>• Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնողականություն:</li> </ul>
<b>Վերջնարդյունքները</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություններ ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:</li> <li>• Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ:</li> <li>• Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկել:</li> <li>• Կարողանա նետել թեևսիսի և լցրած գնդակներ:</li> <li>• Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:</li> <li>• Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:</li> </ul>
<b>Բովանդակություն</b>
<p>Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:</p> <p><b>Վազքեր:</b> Վազք արագացումով 40 մ, վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքրքավազք 4x10 մ: Վազք 30 մ գրանցելով արդյունքը: Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե:</p> <p><b>Ցատկեր:</b> Տեղից հեռացատկ: Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հիման շեշտադրումով:</p>

Բարձրացատկ «քայլանցումով»՝ 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:

**Նետումներ:** 6-8 մ հեռավորությունից թեկիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում,</li> </ul>

	<p>ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Չայոց լեզու - բնավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
<p>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</p>	

<b>Թեմա 3</b>
<p>Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ</p>
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:</li> <li>● Չարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ:</li> <li>● Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն:</li> <li>● Նպաստել գեղագիտական ճաշակի զարգացմանը:</li> </ul>

**Վերջնարդյունքները**

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
- Ունենա շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:
- Դրսևորի ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

**Բովանդակություն**

**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, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

**Կախեր և հենումներ:** Տղաներ. կախ ծալված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ. խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:

**Մագլցման վարժություններ:** Պարանամագլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

**Ջենացատկեր:** 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:

**Ակրոբատիկական վարժություններ:** Առաջգլուխկոնծի և հետիլուխկոնծի: Թիկնականգ:

**Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Քայքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայք, քայք կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, իրանի դարձումներ, պտույտներ: Թեքումներ, իրանի 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:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
---------------------------------------	--------------------------------

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:

- Օրինաչափություն  
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների

	<p>հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Համակարգ և մոդել</b> Ֆիզիկական կոլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>● <b>Անհատներ և հարաբերություններ</b> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  
Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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

**Թեմա 4**

Բասկետբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ

**Նպատակը**

- Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:
- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան:
- Չարգացնել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն):
- Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն:

**Վերջնարդյունքները**

- Իմանա բասկետբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:
- Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
- Կարողանա դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

- Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
- Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:
- Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:
- Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով:



Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:

- Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li><li>• Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li><li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է</li></ul>

	<p>կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

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

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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

## Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, վոլեյբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա

### Նպատակը

- 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:.
- Չարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ունակություններ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:

### Վերջնարդյունքները

- Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

### Բովանդակություն

- 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:
- **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:
- **Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:** Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:
- **Հարձակողական տակտիկա:** Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը

(5\*1):

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li><li>• Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li><li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</li></ul>

	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  
 Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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

**Թեմա 6**

Հանդբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, հանդբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին,

ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:</li> <li>• Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հեռումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան:</li> <li>• Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին:</li> <li>• Չարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ունակություններ:</li> <li>• Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</li> <li>• Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>• Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:</li> <li>• <b>Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:</b> Տեղաշարժեր հանդբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:</li> <li>• <b>Գնդակի ընդունում և փոխանցում:</b> Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:</li> <li>• <b>Գնդակի վարում:</b> Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</li> <li>• <b>Գնդակի նետում դարպասին:</b> Գնդակի նետում դարպասին հեռումով և ցատկով:</li> <li>• <b>Ազատ հարձակողական տակտիկա:</b> Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ:</li> <li>• <b>Խաղի տիրապետում:</b> Խաղային առաջադրանքներ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:</li> </ul>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գործիքների և դրանց</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային</li> </ul>

<p>կիրառմամբ հանդիմանաբար մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p>	<p>արժեհամակարգ          Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Չարգացում              Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>● Համակարգ և մոդել              Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդիմանաբար» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>● Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul>
---	---

	<p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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

**Թեմա 7**

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

**Նպատակը**

- Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տևային 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, բովանդակությամբ:

- Երկկողմ խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5:
- Չարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ:
- Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:

### **Վերջնարդյունքները**

- Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

### **Բովանդակություն**

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: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի:

**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:** Հարվածներ գնդակին, հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:

**Գնդակի կասեցում:** Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:

Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին՝ խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:

**Անպարարություն գնդակով:** Անպարարություն ոտնաթաթով, 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 հետմղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:

**Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա:** Անհատական գործողություններ:

Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու համար, մրցակցի ուշադրության շեղում:

**Խմբակային գործողություններ:** Երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:

Պաշտպանական տակտիկա.

**Անհատական գործողություններ:** Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:

**Խաղային կարողություն:** Խաղ՝ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2\*1, 2\*2, 3\*3, 4\*4, 5\*5 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</li> </ul>

	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:  
 Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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

<p>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն</p>	
<p align="center"><b>Նպատակը</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:</li> <li>• Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:</li> <li>• Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:</li> <li>• Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին:</li> </ul>	
<p align="center"><b>Վերջնարդյունքները</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենա առաջին օգույթյան կանոնները:</li> <li>• Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:</li> <li>• Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:</li> <li>• Իմանա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:</li> <li>• Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</li> <li>• Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<p align="center"><b>Բովանդակություն</b></p>	
<p><b>Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:</b>  Ծանոթություն դահուկային սպորտի պատմությանը: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «կիսաեղևնաձև»: Արգելակում հենումով և կողմնային սահումով: Ուտնափոփոխումով դարձում՝ անցնելով դահուկափայտերով «կառուցված» դարպասների միջով: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2 կմ (տղաներ) և 1.5 կմ (աղջիկներ): Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 10-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ:</p> <p><b>Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:</b> Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Բրաս լողաոճի մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում կրոլ և բրաս լողաոճերով: Ջրացատկ խորը մասում:</p>	
<p align="center"><b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր`</b></p>	<p align="center"><b>Խաչվող հասկացություններ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում,</li> </ul>

	<p>կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և</li> </ul>
--	---

	տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>ՆՁՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
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	

<b>Թեմա 9</b>
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. սեղանի թենիս
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին:</li> <li>• Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ:</li> <li>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> </ul>
<b>Վերջնարդյունքները</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը:</li> <li>• Կատարի սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> <li>• Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Դրսևորի արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>

**Բովանդակություն**

Ծանոթություն սեղանի թենիսի պատմությանը և նրա՝ որպես օլիմպիական մարզաձևի դերին:

Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում:

Երկկողմ խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ                      Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>Չարգացում                      Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգ և մոդել                      Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ</li> </ul>

	<p>ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ</li> </ul> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

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

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Պատմություն –պատմական տվյալների իմացություն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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



## ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

### 7-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

<b>Թեմա 1</b>
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li><li>▪ Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li><li>▪ Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:</li><li>▪ Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</li></ul>
<b>Վերջնարդյունքները</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Պատկերացում ունենա անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li><li>▪ Ծանոթ լինի օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li><li>▪ Տիրապետի ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:</li><li>▪ Համոզմունք ունենա արդարացի խաղի վերաբերյալ:</li></ul>
<b>Բովանդակություն</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:</li></ul>

- Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
- Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:
- Արդարացի խաղը և սկզբունքները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում, օլիմպիական գաղափարները և արդարացի խաղի սկզբունքները:</li> <li>• Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ժամանակ և տարածություն  <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> </li> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ  <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> </li> <li>• Չարգացում  <p>Սովորողներն 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</p> </li> </ul>

	ու մրցման օրենքները):
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:</p> <p>Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
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	
<b>Թեմա 2</b>	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան:</li> <li>• Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:</li> <li>• Չարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:</li> <li>• Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:</li> <li>• Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:</li> <li>• Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:</li> <li>• Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:</li> <li>• Ցուցաբերի համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<p><b>Վազքեր:</b> Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ: Շրջանաձև էստաֆետ՝ փայտիկի փոխանցմամբ: Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: Վազք 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000 մ:</p> <p><b>Ցատկեր:</b> Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ:</p> <p><b>Նետումներ:</b> Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ</p>	

ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային և ընդհանրությունները և</li> </ul>

	տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
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	

<b>Թեմա 3</b>
Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ
<b>Նպատակը</b>

- Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:
- Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:
- Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները:
- Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն:
- Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:
- Չարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:

### **Վերջնարդյունքները**

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
- Դրսևորի շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:
- Ցուցաբերի ինքնավաստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հատկություններ:

### **Բովանդակություն**

**Շարային վարժություններ:** «Կես աջ դարձ», «Կես ձախ դարձ», «Կարճ քայլ», «Կես քայլ», «Լրիվ քայլ» հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառասյունի՝ անջատումով և միաձուլումով:

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

**Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք՝ շոշվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծավելելով:

**Ջենացատկեր:** 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:

**Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ առաջգլուխկոնծի՝ ընդունելով թիկնականգ դրությունը: Աղջիկներ՝ հետգլուխկոնծի՝ ընդունելով կիսալարան դրությունը:

**Մագլցման վարժություններ:** Պարանամագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հանգով»: Աղջիկներ՝ «երեք հանգով»:

**Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Ուսին ծաված ձեռքերի բարձրացում

և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը գատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, իրանի թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում՝ գլխի առաջ և հետ խոնհարումով: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ՝ ազդրերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում,</li> </ul>

	<p>ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>ՆՁՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
<p>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</p>	

<b>Թեմա 4</b>
<p>Բասկետբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ</p>
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>● Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:</li> <li>● Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ:</li> <li>● Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3)</li> </ul>



<p>կատարման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Չարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:</li> <li>• Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:</li> </ul>	
<p><b>Վերջնարդյունքները</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:</li> <li>• Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:</li> <li>• Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</li> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<p><b>Բովանդակություն</b></p>	
<p><b>Բասկետբոլիստի կեցվածքը:</b> Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:</p> <p><b>Գնդակի ընդունում և փոխանցում:</b> Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:</p> <p><b>Գնդակի նետում:</b> Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում՝ մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p> <p><b>Խաղի տակտիկա:</b> ա) Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա: Գնդակի խլում, գնդակի հետմղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p> <p><b>Խաղի տիրապետում:</b> «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>	
<p><b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b></p>	<p><b>Խաչվող հասկացություններ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը</li> </ul>

	<p>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Չարգացում</b> Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li><li>● <b>Համակարգ և մոդել</b> Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li><li>● <b>Անհատներ և հարաբերություններ</b> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը</li></ul>
--	---

	<p>և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<p><b>Միջառարկայական կապեր</b></p>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
<p><b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b></p>	
<p>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</p>	
<p><b>Թեմա 5</b></p>	
<p>Վոլեյբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա</p>	
<p><b>Նպատակը</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>• Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:</li> <li>• Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:</li> <li>• Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն:</li> <li>• Չարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:</li> <li>• Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:</li> </ul>	
<p><b>Վերջնարդյունքները</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:</li> <li>• Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</li> <li>• Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>• Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում</li> </ul>	

<p>կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<p><b>Բովանդակություն</b></p>	
<p><b>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</b> Վազքեր՝ արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ:</p> <p><b>Գնդակի փոխանցում և ընդունում:</b> Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով՝ տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:</p> <p><b>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:</b> Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպակաց փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p> <p><b>Խաղի տակտիկա:</b> Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:</p> <p><b>Խաղի տիրապետում:</b> Մինի վոլեյբոլի երկկողմ խաղ:</p>	
<p><b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b></p>	<p><b>Խաչվող հասկացություններ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>• Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Համակարգ և մոդել</b> Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>● <b>Անհատներ և հարաբերություններ</b> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38,

Յ41, Յ42, Յ46, Յ47, Յ48, Յ49, Յ50, Յ51, Յ52, Յ53

### **Թեմա 6**

Յանդբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

### **Նպատակը**

- Տեղեկություններ 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:
- Չարգացնել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:
- Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:

### **Վերջնարդյունքները**

- Գիտենա հանդբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Կարողանա ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

### **Բովանդակություն**

**Յանդբոլիստի 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 դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:

**Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը՝

պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:  
**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:  
**Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:** Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:  
**Խաղի տիրապետում:** Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>Չարգացում                      Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>Համակարգ և մոդել                      Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված</li> </ul>

	<p>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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

**Թեմա 7**

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

**Նպատակը**

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ:
- Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությանը:



- 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 երկողմ խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:
- Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ:
- Չարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն:
- Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:

### Վերջնարդյունքները

- Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

### Բովանդակություն

Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում:

Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:

**Տեղաշարժերի տեխնիկա:** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի, յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:

**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:** Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, 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:** Գործող և թռչող գնդակի կասեցում ներքանով, 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: Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

**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:

**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 հետմղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, ընդամենը գնդակին՝ տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:

**Չարձակողական տակտիկա:** Դիրքային հարձակում՝ փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:

**Խմբակային գործողություններ:** Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:

**Պաշտպանական տակտիկա:** Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին:

**Խմբակային գործողություններ:** Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:

**Խաղային կարողություն:** Երկկողմ ուսումնական խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Չարձակողական և պաշտպանական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4\*4, 5\*5, 6\*6, 7\*7, 8\*8 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և</li> </ul>

	<p>արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Չարգացում</b> Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li><li>● <b>Համակարգ և մոդել</b> Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li><li>● <b>Անհատներ և հարաբերություններ</b> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը,</li></ul>
--	---

	<p>անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:</p> <p>Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
<p>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</p>	
<b>Թեմա 8</b>	
<p>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լրդի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն</p>	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ուսուցանել դահուկավագքի տեխնիկայի կանոնները:</li> <li>● Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:</li> <li>● Ձևավորել տարբեր ոճերով լրդալու հմտություններ:</li> <li>● Տեղեկություններ տալ առաջին օգուբյան մասին:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Իմանա առաջին օգուբյան կանոնները:</li> <li>● Կարողանա լրդալ կիրառական ձևերով:</li> <li>● Դրսևվորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:</li> <li>● Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:</li> <li>● Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</li> </ul>	

- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

**Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:**  
 Ծանոթացում դահուկավազքի միջուկների կանոններին: Միաժամանակյա երկքայլ ընթացք: Անհարթությունների (թմբեր, փոսեր) հաղթահարում լանջից վարսահքին: Տեղում ցատկով դարձում: Դարձում «գութանաձև»: Կրկնողական դահուկաընթացք. 4-5 անգամ 100-ական մ վազքահատվածներում անցում արագությամբ: Կրկնող դահուկաընթացք. 2-3 անգամ 300-400 մ (տղաներ) և 200-300 մ (աղջիկներ): Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 3 կմ (տղաներ) և 2 կմ (աղջիկներ):

**Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Ծանոթացում ջրային արգելքների հաղթահարմանը և առաջին օգնության ցուցաբերմանը: Սուզվելը խորությամբ (1.5 –2 մ): Սուզվելը երկարությամբ (10-15մ): Մեկնարկային ցատկը սահունով և լողատարածություն դուրս գալով: Բրաս լողառճի տեխնիկայի կատարելագործում: Փոխանցալող 4\*25 մ: Սովորած եղանակով լող` հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100 մ: Առանձին տարածությունների կրկնվող լող 5-10 անգամ 10-15 ական մ, 5 անգամ 25-ական մ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գուլքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ` սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են` պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է</li> </ul>

	<p>միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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 և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:  
 ՆՁՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի 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

**Թեմա 9**

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս

**Նպատակը**

- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Չարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:</li> <li>• Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:</li> <li>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</li> <li>• Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ:</li> <li>• Իմանա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:</li> <li>• Կարողանա կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:</li> <li>• Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<p><b>Ուժային պատրաստություն:</b> Ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը: Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով` 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ (տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ: 5-6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 կրկնությամբ: 7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով` 2 կգ (աղջիկներ), 3 կգ (տղաներ), 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ: Վարժություններ ծանրածոդով` 7 կգ (աղջիկներ), 10 կգ (տղաներ), ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ:</p> <p><b>Սեղանի թենիսի ուսուցում:</b> Տեխնիկական տարրերի ուսուցում: Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում: Երկկողմ խաղ:</p>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ        Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>• Չարգացում        Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>• Համակարգ և մոդել        Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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</li> </ul>
--	--



	<p>սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ          Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p>	
<p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p>	
<p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, սյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p>	
<p>Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p>	
<p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնաորոշումների հետ</b>	
<p>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</p>	

10-րդ դասարան

<b>Թեմա 1</b>	
<b>Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ– 5 ժամ</b>	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին:</li> <li>▪ Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ:</li> <li>▪ Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ:</li> <li>▪ Ծանոթացնել գերհոգնածության նշաններին և կանխարգելման միջոցներին:</li> <li>▪ Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:</li> <li>• Դրսևորի մարդասիրական վարքագիծ և հանդուրժողականություն:</li> <li>• Կարողանա վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին օգնություն:</li> <li>• Գիտենա գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները:</li> <li>• Գիտենա ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:</li> <li>2. Օլիմպիական գաղափարախոսությունները՝ որպես համամարդկային արժեք:</li> <li>3. Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:</li> <li>4. Գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները:</li> <li>5. Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Առաջին օգնության ցուցադրում:</li> <li>• Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են օլիմպիական գաղափարախոսությունները, համամարդկային արժեքները, գերհոգնածության դրսևորման ձևերը, ընտանեկան</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ժամանակ և տարածություն</li>   <li>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>• Անհատական և մշակութային</li> </ul>

<p>Ֆիզդաստիարակության միջոցները:</p>	<p>արժեհամակարգ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Չարգացում</li> </ul> <p>Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p>
--------------------------------------	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:  
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:  
 Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:  
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</li> <li>▪ Չարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները:</li> <li>▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ցուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:</li> <li>• Ունենա արագաշարժականը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ:</li> <li>• Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում:</li> <li>2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում:</li> <li>3. Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:</li> <li>4. Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4*50 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր մեկնարկից վազք:</li> <li>• Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե:</li> <li>• 4*50 մ փոխանցումավազք:</li> <li>• Վազք արգելքների հաղթահարումով:</li> <li>• Հեռացատկ արտակորված եղանակով:</li> <li>• Բարձրացատկ գլորում եղանակով:</li> <li>• Նետումներ (թենիսի գնդակի, լցրած</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա</li> </ul>

<p>գնդակի)</p>	<p>հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
----------------	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 ՆՁՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

### Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

#### Նպատակը

- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
- Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:
- Ամրապնդել ճկունության, ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության ունակությունները:
- Չարգացնել կոորդինացիայի, շարժումների համաձայնեցման, ճշգրտության, ուժադրության կենտրոնացման հմտությունները:
- Չարգացնել շարժողական կարողությունները:
- Դաստիարակել ինքնավստահություն, կազմակերպվածություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

#### Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության վարժություններ:
- Ունենա շարժումները համաձայնեցնելու, կոորդինացիայի, շարժումները սահուն կատարելու հմտություններ:
- Դրսևորի ինքնավստահություն, նպատակասլացություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն:

#### Բովանդակություն

1. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** Տղաներ՝ 8-10 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում, վարժություններ

<p>կցագնդերով, Եսպանդերով: Աղջիկներ՝ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գնդակով, օդով, մարզափայտով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p> <p>2. <b>Ակրոբատիկական վարժություններ:</b> Տղաներ՝ առաջնագլուխկոնծի երկարությամբ, ձեռնականգ օգնությամբ: Աղջիկներ՝ կանգ թիակներին (թիկնականգ): «Կամուրջ»՝ օգնությամբ և ինքնուրույն: Յուրացված տարրերի համակցումներ:</p> <p>3. <b>Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:</b> Պարային քայլք ուսուցումով, կից քայլերով: Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի՝ յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:</p> <p>4. <b>Կախեր և հենումներ:</b> Տղաներ՝ կախ դրությունից վերձգումներ: Ուժային պատրաստության վարժություններ (կցագնդեր, մարզափայտեր, Եսպանդերներ):</p> <p>5. Աղջիկներ՝ ճկունության վարժություններ (օղ, ցատկապարան, գնդակ), ուժային վարժություններ մարզասարքերի վրա:</p>	
<p><b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b></p>	<p><b>Խաչվող հասկացություններ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագցումների կատարում:</li> <li>• Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները,</li> </ul>

	<p>արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  ՆՁՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>	

<b>Թեմա 4</b>
<p>Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա</p>
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</li> <li>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Չարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները:</li> <li>▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու</li> </ul>



<p>և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</li> </ul>	
<p><b>Վերջնարդյունքները</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:</li> <li>Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, ցուցաբերի նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</li> <li>Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<p><b>Բովանդակություն</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</li> <li>Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:</li> <li>Խաղի տակտիկա:</li> <li>Խաղի տիրապետում:</li> </ol>	
<p><b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b></p>	<p><b>Խաչվող հասկացություններ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:</li> <li>տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Համակարգ և մոդել</b> Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>• <b>Անհատներ և հարաբերություններ</b> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը</li> </ul>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

<b>Թեմա 5</b>	
Վոլեյբոլ – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:</li> <li>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</li> <li>▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:</li> <li>▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</li> <li>• Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>• Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</li> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</li> <li>2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:</li> <li>3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:</li> <li>4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:</li> <li>5. Խաղի տիրապետում:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են</li> </ul>

<p>ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<p>գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	--

<b>Միջառարկայական կապեր</b>
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>

<b>Թեմա 6</b>
<p>Հանդբոլ – 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում</p>
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:</li> <li>▪ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Չարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</li> <li>▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</li> <li>▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>
<b>Վերջնարդյունքները</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</li> <li>• Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>• Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում</li> </ul>

<p>արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարակության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<p><b>Բովանդակություն</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</li> <li>2. Չնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:</li> <li>3. Չնդակի նետում դարպասին:</li> <li>4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:</li> <li>5. Դարպասապահի խաղ:</li> </ol>	
<p><b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b></p>	<p><b>Խաչվող հասկացություններ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, Չնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, Չնդակի հետմղման վարժություններ:</li> <li>• Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ          Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>• Չարգացում          Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>• Համակարգ և մոդել          Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված</li> </ul>

	<p>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>
---

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>
--

**Թեմա 7**

<p>Ֆուտբոլ – 8 ժամ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեաշարժեր, հարված գնդակին ուղքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ</p>
---

**Նպատակը**

- Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները:
- Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:
- Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:
- Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:
- Չարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:
- Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:
- Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

**Վերջնարդյունքները**

- Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Հարվածներ գնդակին:
3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:
4. Դարպասապահի խաղ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ:</li> <li>• Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի</li> </ul>



<p>կատարում:</p>	<p>ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Չարգացում</b> Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</li> <li>● <b>Համակարգ և մոդել</b> Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>● <b>Անհատներ և հարաբերություններ</b> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը</li> </ul>
------------------	--

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

<p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>

<b>Թեմա 8</b>	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն	
<b>Նպատակը</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:</li> <li>▪ Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:</li> <li>▪ Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:</li> <li>▪ Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին:</li> </ul>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենա առաջին օգույթյան կանոնները:</li> <li>• Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:</li> <li>• Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:</li> <li>• Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:</li> <li>• Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</li> <li>• Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:</li> <li>2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>

ձևեր	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Կարողանալ ցույց տալ առաջին օգնություն:</li> <li>● Լողալ կիրառական ձևերով:</li> <li>● Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</li> <li>● Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>● Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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 և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>● Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

<p>հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>ՆՁՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48</p>

<b>Թեմա 9</b>
<p>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, ըմբշամարտ, տուրիստական պատրաստություն, սեղանի թենիս</p>
<b>Նպատակը</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</li> <li>▪ Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:</li> <li>▪ Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին:</li> <li>▪ Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքները:</li> <li>▪ Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:</li> <li>▪ Սովորեցնել սեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:</li> <li>▪ Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:</li> <li>▪ Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:</li> <li>▪ Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> </ul>
<b>Վերջնարդյունքները</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</li> <li>● Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ:</li> <li>● Իմանա հայ ըմբիշների և նրանց նվաճումների մասին:</li> <li>● Դրսևորի արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ:</li> <li>● Գիտենա տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունը:</li> </ul>

- Իմանա կոփման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները:
- Կարողանա կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով:
- Գիտենա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:
- Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Ուժային պատրաստության նշանակությունը:
2. Ըմբռամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
3. Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:
4. Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
---------------------------------------	--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կատարել ըմբռամարտի տեխնիկական հնարքներ:</li> <li>• Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:</li> <li>• Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ:</li> <li>• Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ:</li> <li>• Կատարել սեղանի</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> <li>• Չարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի</li> </ul>
---	---

<p>թեմիսի տեխնիկական հնարքներ:</p>	<p>կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Համակարգ և մոդել</b> Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեդանի թեմիս», «Ըմբշամարտ» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</li> <li>● <b>Անհատներ և հարաբերություններ</b> Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>
<p><b>Միջառարկայական կապեր</b></p>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:  Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:  ԼՁԴ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
<p><b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b></p>	
<p>Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37,</p>	

U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48