

Հաստատում եմ

Տնօրենի պ/ր Վահագն Բաղդասարյան

01.09.2022թ.



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝ Կարեն Ն. Աղամովա

31.08.2022թ.

### ՀՀ Արմավիրի մարզի

### <<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

ԳԻՋԿՈՒԷՏՈՒՄ

/տարկայի անվանումը/

12 -րդ դասարան

Մարտիկյան

թեմատիկ պլան

Շարքական 3 դասաժամ, տարեկան՝ 102

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Գառիկյան Անդրանիկ

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Վահագն Բաղդասարյան

ժ/ բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Շնորհանքական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>					
1	Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությանը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ և բնութագրել պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> </ul>	
2	Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայությանը հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման միջոց:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ձևավորել զիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով զինվորական ծառայությանը հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ունենալ զիտելիքներ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> </ul>	
3	Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Սովորեցնել ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը ձևերը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ բժշկական</li> </ul>		

			վերահսկողության ձևերը միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, <del>հավասարության և հարաբերության</del> բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> </ul>	
--	--	--	----------------------------------	--	--

**Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ**

4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 6*40մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</li> <li>• Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հաստատախան հմտություններ:</li> <li>• Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:</li> <li>• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու</li> </ul>	<p>Վազք  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</a>    <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a>    <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM">https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</a>    <a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a></p>
5	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:				
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:				
7	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և</li> </ul>			

8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ: Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:	դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: ▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	նպատակաւացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և	/watch?v=kKPWqbnbhEs  gստկ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX Y">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX Y</a>  Նետումներ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a>
9	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նոնակի:			հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX Y">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX Y</a>  Նետումներ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a>
10	Վազք արգելքների հաղթահարումով:				
<b>Մարմնամարզական վարժություններ 4 ժամ</b>					
11	Շարային քայլեր, շարափոխումներ:	▪Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության,	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc">https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc</a>
12	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	▪Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական,			
13	Ակրոբատիկական վարժություններ:				

14	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ Կախեր և հենումներ	<p>ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության</li> </ul>	<p>ցատկունակության վարժությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել ինքնավատահության, նպատակադրության,</li> </ul>	<p>վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; արտասահման շատ մեծ և բարո է այն</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SI6V2891bwQ">https://www.youtube.com/watch?v=SI6V2891bwQ</a></p> <p>u.մ/մ բարդ վարժ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqjz42pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqjz42pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2</a></p>
		<p>ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:</li> <li>▪ Ձարգացնել շարժողական կարողությունները:</li> <li>▪ Դաստիարակել ինքնավատահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>	<p>ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>	<p>միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</li> </ul>	<p>x=2</p> <p>խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishN4j-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishN4j-g</a></p> <p>ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>

				ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
<b>Մարգարիտներ- Բասկետբոլ 4 ժամ</b>					
15	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում մեկ և երկու ձեռքերով գնդակը</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul>	բասկետբոլ,
16	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	նետումների տեխնիկան:	սահուն նետել օդակի մեջ:	Մարգարիտների միջոցով սովորողները	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=01pDM5p7E-s">https://www.youtube.co</a>
17	Խաղի տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ կատարել տարբեր տակտիկական առաջադրանքներ տեխնիկական տարրերի համակցումներով:</li> </ul>	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը	<a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.c</a>
18	Խաղի տիրապետում, գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</li> <li>Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</li> <li>Ամրապնդել պատասխանատվության,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</li> <li>Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Մրդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a>

		նպատակաւացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:		Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել սրիանկ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեարթության գիտակցումը:</li> </ul>	
<b>Վոլեյբոլ 4 ժամ</b>					
19	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման,	• Կարողանալ թոթոխվող պայմաններում սահուն գնդակն ընդունել.	• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները	վոլեյբոլ, <a href="https://www.youtube.co">https://www.youtube.co</a>
20	Գնդակի փոխանցում և				

21	<p>ընդունում;</p> <p>Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:</p>	<p>հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:</p>	<p>թոխանցել, կատարել սկզբհարվածներ և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ:</p>	<p>ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0">m /watch?v=pOvtRZmtnU0</a></p>
22	<p>Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:</p> <p>Խաղի տիրապետում:</p>	<p>հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:</p> <p>• Սովորեցնել հիմնական կանոններով վալեյբոլ խաղալ:</p>	<p>• Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ:</p>	<p>• Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3</a></p>
		<p>• Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</p> <p>• Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <p>• Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<p>համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ</p>	<p>KTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>



				<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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր ամբողջությունը</li> </ul>
				<p>մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>

**Հանդիպում 4 ժամ**

23	Հանդիպումի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:</li> <li>• Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդիպում խաղալ:</li> <li>• Մշակել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին:</li> <li>• Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, գնդակը որսալ, կասեցնել հետ մղել ևակտիվ համագործակցել թիմակիցների հետ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> </ul>	<p>հանդիպում  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGooorPpek9OWVG2eZzw&amp;star_radio=1&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGooorPpek9OWVG2eZzw&amp;star_radio=1&amp;t=16s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk">https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk</a></p>
24	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
25	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
26	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

			<p>ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դաստիարակումը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
--	--	--	--

**Ֆուտբոլ 4 ժամ**

27

**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի կատեցում, Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով: վարում, խլում: **Գնդակի խլում**՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: **Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը**՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով: Աճաբարություն գնդակով: Աճաբարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:

▪ Կատարելագործել գնդակի կատեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: **▪ Ամրապնդել** ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: **▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները:** **▪ Ձևավորել** համագործակցության, կազմակերպվածության,

• Տիրապետել գնդակի կատեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին: **• Կարողանալ** կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ: **• Ունենալ** թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ: **• Կարողանալ** համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ

• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: **• Արդարություն և զարգացում.** Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների

[https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4\\_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW\\_8E6-T5sTLrok](https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok)

<https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M>

<https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-L>

28

**Դարպասապահի խաղ:**

		<p>արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</p> <p>▪Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հառուրդոժողականության.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել հանդուլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները</li> <li>• Կարողանալ հինկական կանոններով հանդուլ խաղալ:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցություն.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները.</li> </ul>	<p>&amp;list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQv6vOXiDxD-">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQv6vOXiDxD-</a></p>
		<p>փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</p> <p>▪Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <p>▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության Կարողություններ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ;</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդուլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական,</li> </ul>	<p>JnQdIG9ZjiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69</p>

	<p>Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանա-կում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>	<p>փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:       • Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կռորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:       • Դաստիարակել</p>	<p>հարգանք բոլորի նկատմամբ       • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ</p>	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:       • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և</p>	<p>DQG5jThSZhqdX2hbd KOR3iORQJcEN4Cdt hWnZpTtAj4y0</p>
<p>29</p>	<p><b>Հարձակողական տակտիկա:</b>      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:   <b>Խմբակային գործողություններ:</b>      Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:   <b>Պաշտպանական տակտիկա.</b>      Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին</p>	<p>բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:       • Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>		<p>ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:       • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և</p>	

	<p>հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական</p>			<p>տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
30	<p>առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:</p> <p><b>Խաղային կարողություն:</b> Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>				