

Հաստատում եմ

Տնօրենի պ/ր

Ե. Բաղդասարյան

01.08.2022թ.



Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝

Մկրտչյան

Ն. Աղամովա

31.08.2022թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

Քիչկուհ-ՏՈՒՐԿ

/տարկայի անվանումը/

11 -րդ դասարան

1-ին կբաժան

թեմատիկ պլան

Շարքական 3 դասաժամ, տարեկան՝ 102

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Խաչիկյան Անդրանիկ

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ՝ Մանուկյան Արմեն

Ժ/	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Բ	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ				
1	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ծանոթացնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիային: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիայի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. 	http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamar
2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մարզական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում: 	
3	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ծանոթացնել կյանքում ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերին ու նշանակությանը: ▪ Ծանոթացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում: • Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ 	

				իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
--	--	--	--	---

Մշակույթի և արվեստի մարզումներ

8 ժամ

4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 5*100 մ արագ վազք, 8*30մ ցածր մեկնարկից վազք:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հաստատախան հմտություններ: • Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման, համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 	<p>Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</p>
5	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառումը հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային: • Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային: • Ձեռք բերել 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: 	<p>ցատկ https://www.youtube.com</p>
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:				
7	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:				
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:				
9	Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:				
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:				

11	Թենիսի գնդակի, նոնակի: Վազք արգելքների հաղթահարումով:		արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ: • Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն,	Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,	/watch?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ
			սպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	սոցրալական, ոռոգոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության զիտակցումը:	https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ					
12	Շարային քայլեր, շարափոխումներ:	• Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:	https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	• Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններին	• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bWQ
14	Ակրոբատիկական վարժություններ:	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններին	• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bWQ
15	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններին	• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bWQ
16	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ:	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններին	• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bWQ
17	Կախեր և հենումներ	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններին	• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	u.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqjyq2pQ&list=

		<p>▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</p> <p>▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության</p>	<p>ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>	<p><<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• 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 ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	<p>RDSUv9v8VvBXg&in dex=2</p> <p>խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpcMk</p>
--	--	---	--	---	---

Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ

18	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<p>▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</p> <p>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ</p>	<p>• Տիրապետել գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտությունների:</p> <p>• Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում:</p>	<p>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և</p>	<p>բասկետբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=olpDM5p7E-s</p>
19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
20	Խաղի տակտիկա:				
21	Խաղի տիրապետում:				

				<ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և 	
				<ul style="list-style-type: none"> տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	
Վոլեյբոլ 4 ժամ					
22	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: • Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: • Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ: • Տիրապետել անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին: • Կարողանալ կիրառել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները: • Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության և 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի 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 	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtuU0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV690o_-2R-c</p>
23	Գնդակի փոխանցում և ընդունում:				
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
25	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>խաղալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կիրառել անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակվողական գործողություններ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության 	<p>արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք զեղազիտությանը և ստեղծարարությունը</p> <p>Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են</p>	<p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos /228854165164388</p>
		<p>կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>վարքգիծ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	

Հանդրոլ 4 ժամ

26	Հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին: Կարողանալ խաղընկերոջ դիմաբռնությամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել ռադաասին: 	<ul style="list-style-type: none"> 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, 	<p>հանդրոլ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMU01yG0oorPpek9OWVG2eZzw&star_t_radio=1&t=16s</p>
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
28	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> Կանոններով հանդրոլ խաղալ: Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ: Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևվորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության, փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ: Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ: Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, 	<ul style="list-style-type: none"> արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: Արդարություն և զարգացում: Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: Համակարգեր և մոդելներ: Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդրոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>

		<p>իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	<p>մարդասիրակն վարքագիծ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն Հմտություններ: 	<p>հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը 	
				<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	

			ցատկունակության հատություններ:	համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ.	
				Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	

Ֆուտբոլ 12 ժամ

30	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:	• Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին: • Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ:	• 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,	https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6
31	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:				
32	Խաբբեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				
33	Գնդակի խլում` շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ				

	<p>հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:</p>	<p>• Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները:</p> <p>• Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպչական</p>	<p>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</p>	<p>արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների</p>	<p>-T 5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM</p>
34	<p>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:</p>	<p>• Կատարելագործակցության, կազմակերպչական</p>	<p>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</p>	<p>արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների</p>	<p>-T 5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM</p>
35	<p>Աճպարարություն</p>	<p>• Կատարելագործակցության, կազմակերպչական</p>	<p>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</p>	<p>արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների</p>	<p>-T 5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM</p>
36	<p>Գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p> <p>Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>	<p>• Կատարելագործակցության, կազմակերպչական</p> <p>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</p>	<p>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</p>	<p>արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների</p>	<p>-T 5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM</p>
37	<p>Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու</p>	<p>• Կատարելագործակցության, կազմակերպչական</p> <p>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</p>	<p>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</p>	<p>արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների</p>	<p>-T 5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM</p>

	նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:			համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական	
38	Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների			շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարտ	
	համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:			նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
39	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:				
40	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
41	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի				

<p>ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>				
--	--	--	--	--

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն

42	Ուժային պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: 	<ul style="list-style-type: none"> Պրակտիկ ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ: Պրակտիկ ուժ և արագաուժային ընդունակություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.
43	Ընթացման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> Պրակտիկ ուժ և արագաուժային ընդունակություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական
44	Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> Օանթոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիների զինվորական ծառայության 	<ul style="list-style-type: none"> հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
45	<p>Մեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p> <p>Նյութը ընտրել հարմարացնելով՝ տեղանքին, ուսուցչի մասնագիտական կարողություններին, երեխաների նախասիրություններին, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Կատարել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ: Կատարել տեղանքում 	<ul style="list-style-type: none"> Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ: Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին: Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: Ձևավորել բարձունքներ 	<ul style="list-style-type: none"> նախապատրաստման գործում: Կատարել ծնկադիր դրությունից շրջումներ: Պրակտիկ արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ: Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, 	<ul style="list-style-type: none"> Ստեղծարարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների

<p>քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: 	<p>հաղթահարելու կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: ▪ Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<p>ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի 	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգը . 	
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 		<p>նկատմամբ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները: • Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: • Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքապահովման հնարքները: • Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա: • Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք: • Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների 	<p>տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ», մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</p> <p>Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է:</p> <p>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, 	

<p>քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառամամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: 	<p>հաղթահարելու կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: ▪ Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<p>ինքնքառնապատկերում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ 	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության 	
<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 		<p>հարգանք բուրյր նկատմամբ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները: • Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: • Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքնապահովման հնարքները: • Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա: • Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք: • Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների 	<p>վարժությունները, համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ», մարզաձևերը 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, խաղերից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, 	

			<p>կազմակերպման ձևերը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, պլանկության, 	<p>ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
			<p>ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն:</p>		