

Հաստատում է

Տնօրենի պ/ր

Ս. Ս. Ս.



Շ. Բաղդասարյան

Ստուգված է՝

Փոխտնօրեն՝

Ն. Աղամովա

31.08.2022թ.

ՀՀ Արմավիրի մարզի

<<Վանանդի միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ

2022-2023 ուս. տարի

Ք. Գ. Մ. Կ. Ս. Մ. Մ. Մ.

/ատարկայի անվանումը/

10 -րդ դասարան

Էմմա Կրամբյան

Թեմատիկ պլան

Շարքաթական 3 դասաժամ, տարեկան՝ 102

Դասավանդող ուսուցիչ՝ Պ. Դասաբեկյան

Քննարկված է մ/մ թիվ 1

Նախագահ

Պ. Դասաբեկյան

10

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՆՏՀԱՆՈՒԹՅԱՆ ԾՅԱՄ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Շնչհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
1	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	▪Օանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին:	• Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:	• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.	http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masinderahasneri-hamar
2	Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք:	▪Չնավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ:	• Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն:	Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:	Առաջին բուժօգնություն
3	Առաջին բուժօգնություն ցույց տալու վնասվածքների դեպքում:	▪Չնավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: ▪Օանոթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին: ▪Չնավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:	• Կարողանալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները: • Գիտենալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:	• 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	https://www.youtube.com/watch?v=4ynbiiC1u4s https://www.youtube.com/watch?v=L30565RYU2c

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

Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ

4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ արագ վազք, 4*20մ 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: • Դաստիարակել կարգապահության, նպատակալացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: • Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ: • Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակալացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները: 	<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: • 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 հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, 	<p>Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=Im6vI3j_64 https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbHs ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1u</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:				
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:				
9	Բարձրացատկ				
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: - Թենիսի գնդակի և լցրած գնդակի նետումներ:				

11	Արգելավագրի և փոխանցումավագրի տեխնիկայի կատարելագործում:			վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը. մառոնեացիները, փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	AwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ 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, ուժամեկմարմնամարզական, 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, ուժամեկմարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	• Զեռք 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:		• Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները	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			• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն	https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ
16	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ:				
17	Կախեր և հենումներ	• Կատարելագործել ճկունության,			u.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqj2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&i

		<p>ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: ▪ Ձարգացնել 	<p>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</p>	<p>ndex=2</p> <p>խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
		<p>շարժողական կարողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 		<p>սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	<p>e.com /watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ					
18	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները 	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</p>
19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
20	Խաղի տակտիկա:				
21	Խաղի տիրապետում:				

				<p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,</p>	
				<p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	

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: • Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: • Նպաստել համագործակցելու, 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: • Կարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել: • Գիտենալ մրցավարական կանոնները, • Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են</p>	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGOQ&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV</p>
23	Գնդակի փոխանցում և ընդունում:				
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
25	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղրանկերների 	<p>գործողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: • Կարողանալ դրսևորել 	<p>և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ 	<p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
		<p>նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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. 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: 	

				<p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
--	--	--	--	--

Հանդիպում 8 ժամ

26	Հանդիպումի կեցվածքով տեղաշարժեր:	• Ամրապնդել գնդակով	• Իմանալ հանդիպումի խաղի կանոնները:	• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում:	հանդիպում
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:	փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:	• Կարողանալ կատարել հանդիպումի խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:	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	https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMU01yGooorPpek9OWVG2eZzw&star_t_radio=1&t=16s
28	Գնդակի նետում դարպասին:	Դարպասապահի խաղ:	• Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին:	արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը	https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:	<p>Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդիպումի խաղալ:</p> <p>• Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</p> <p>• Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</p> <p>• Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու</p>	<p>• Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ:</p> <p>• Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդիպումի խաղալ:</p> <p>• Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակաւացության կարողություններ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ</p>	<p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները,</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=</p>

		<p>կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել 	<p>իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու</p> <p>Կարողություններ:</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</p>	<p>690o_-2R-c</p>
		<p>կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>		<p>կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, 	

				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 կարողությունները:	• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: • Տիրապետել գնդակի կասեցման վարման	• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում: Մարզախաղերի միջոցով սովորողները 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 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 /մարզական կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ: Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև	https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR1IFZauR05AysGolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok
31	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:				
32	Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				
33	Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:	• Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: • Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: • Չևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտությունները: • Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: • Դաստիարակել	փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում; • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, 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 /մարզական կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ: Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև	https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M https://www.youtube.com/watch?v=rClzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4CdtHwNzprTAj4y0
34	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:				
35	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:				
36	Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ				

		<p>հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ, 	<p>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 <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են</p>	69
				<p>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. <p>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</p>	

	<p>գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>	<p>Բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:</p>		<p><<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ,</p>	
37	<p>Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ</p>	<p>▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>			
	<p>նարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			<p>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: 	
38	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>				
39	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումների հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածների: Խմբակային գործողություններ:</p>				

40	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
41	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ				
	«Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				

Շնորոմի ուսումնական նյութ – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն

42	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները: ▪ Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: ▪ Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ: • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա 	<p>Դահուկային ուսուցում</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</p>
43	Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների:				
44	Դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:				<p>https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrlyw</p>
45	Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:				<p>https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի: • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: 	<p>հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության</p>	
			<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաբարեքով, • Կարողանալ ծարաձողով կքանստել: • Կարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով: 	<p>միավորը համակարգն է:</p> <p>Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների 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"> • 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 բարեարթության գիտակցումը: 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ: • Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ կատարել պատնեշ հարված: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, հարկություն, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն: 		

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,
 Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում,
 Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,
 Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի
 հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին ,
 Տիպ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը
 Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն
 Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին
 Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ
 Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
 21, 22, 23, 213, 214, 215, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 241, 242, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253