

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում**

6 –րդ դասարան 2021 – 2022 ուստարի

Կազմեց՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ՝ Ալբերտ Երեմյան

Տարեկան՝ 3 ժ * 34շաբ = 102 ժամ

d/p	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն –					
1	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը:	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: • Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: • Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին աշակերտների գիտելիքները: • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին: 	<p>☐☐Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին:</p> <p>☐☐Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը:</p> <p>☐☐Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը:</p>	<p>☐☐Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում:</p> <p>☐☐Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <p>Սովորողները 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>☐☐Արդարություն և զարգացում.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և</p>	<p>Օլիմպիական խաղեր https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8PdyYCGoWI</p>
2	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին: 	<p>☐☐Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը:</p>	<p>☐☐Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում:</p> <p>☐☐Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <p>Սովորողները 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>☐☐Արդարություն և զարգացում.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=z2S3jSWEXb8</p>
3	Սպորտային էթիկան:			<p>☐☐Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում:</p> <p>☐☐Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <p>Սովորողները 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>☐☐Արդարություն և զարգացում.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և</p>	

				պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	
Աթլետիկական վարժություններ					
4,5	Վազք. Տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»-ի, «Մեկնարկային թափք»-ի, «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»-ի վերաբերյալ:	ՈՕԾանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային: ՈՕՈւսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	ՈՕԾանոթ է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային: ՈՕՏիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային: ՈՕՈւնի	ՈՕՕրինաչափություններ. 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: ՈՕՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը	Ուսուցանման վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները: Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64 ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX_Y Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8
6,7,8	Վազք արագացումով մինչև 30մ:	ՈՕԱմրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկական:	ՈՕՏիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային:	ՈՕՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը	
9,10,11	Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60մ:	ՈՕՄշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություններ:	ՈՕՈւնի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ:	ՈՕՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը	
12,13,14	Էստաֆետ հանդիպակած 10-20մ:	ՈՕԴաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:	ՈՕԿարողանում է դրսևորել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:	ՈՕՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը	
15,16,17	Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե:			ՈՕՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը	
18,19,20	Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի			ՈՕՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը	

	տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին:			մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
21,22	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանկով:				
23,24,25	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքնից առաջ գլխի վրայից հետ:				
26,27	Լցրած գնդակի նետում:				
Մարմնամարզական վարժություններ					
28,29,30	Շարային վարժություններ. շարային քայլք: Շարափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով:	□□Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և	□□Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ	□□Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:	Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն և պահպանի հիգիենայի կանոնները: https://www.youtube.com/watch?v=3pOQRi6YT0U&list=RDCMUcV7Tu0s6

31,32,33	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</p> <p>առանց առարկաների:</p> <p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով:</p> <p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ):</p> <p>Վարժություններ օդերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ):</p> <p>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<p>ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան:</p> <p>ՈՍՇակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը:</p> <p>ՈԴաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:</p>	<p>մարմնամարզական վարժություններ:</p> <p>ՈՏիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը</p> <p>ՈԿարողանա դրսևորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:</p>	<p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>ՈՃամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ՈՍնհատներ 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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>Wa1FYCjKdlGdK_6w&start_radio=1&t=0</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k</p>
34,35,36	<p>Կախեր և հենումներ –</p> <p>Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ: Ոտքերը գատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով:</p>				

	Աղջիկներ՝ նստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծալվելով:				
37,38	Հենացատկեր: : 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը գատած» եղանակով:				
39,,40,4 1	Ակրորատիկական վարժություններ ՝ Երկու գլուխկոնձի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ:				
42,43,44 ,45	Հայկական ազգային պարեր: փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատաձև շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով (աղջիկներ): Կից քայլեր աջ և ձախ				

	<p>բարձրանալով թաթերին: Ոստյուններ փոփոխելով ոտքերի դիրքը:</p>				
<p>46,47,48</p>	<p>Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր: Ափերի 33 նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանիստ,</p>				

	կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:				
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ					
49,50,51	Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում գույգերով և եռյակներով: Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: • Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) խաղ: 	<p>☐☐Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:</p> <p>☐☐Ծանոթ է պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:</p> <p>☐☐Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային:</p> <p>☐☐Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարարմակարողակ:</p> <p>☐☐Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ:</p>	<p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ:</p> <p>Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ:</p> <p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին:</p> <p>Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p> <p>Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):</p>	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh81b7qWLafwyoHLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</p> <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
52,53	Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա: • Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները: 			

	<p>դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ: Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողությունների ն: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1:0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p>				
54,55,56	<p>Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում:</p>				

	<p>Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):</p>				
Վոլեյբոլ					
<p>57,58,59</p>	<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:</p>	<p>□□Հեշտաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: □□Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: □□Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները:</p>	<p>□□Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: □□Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: □□Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: □□Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>□□Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: □□Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: □□Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս</p>	<p>վոլեյբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDl3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
<p>60,61,62</p>	<p>Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից: Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության</p>	<p>□□Ուսուցանել փոքրաթիվ 3*3, 4*4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ: □□Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա: □□Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ:</p>			

	<p>վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված:</p>			<p>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> <p>☐☐ Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
63,64,65	<p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:</p>				
66,67,68	<p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտով:</p>				
Հանդրոլ					

69,70,71	<p>Հանդերուհու Հանդերուհու կեցվածքը և տեղաշարժեր՝ հանդերուհու կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարբերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդերուհու կեցվածքով կանգառ, դարձումներ - արագացում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից:</p>	<p>Ուսուցանել հանդերուհու կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: Օժանթագնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդերուհու: Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն: Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ:</p>	<p>Տիրապետում է հանդերուհու կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային: Օժանթ է ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն քավարար մակարդակ: Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ:</p>	<p>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: 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/: Համակարգեր և մոդելներ: Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդերուհու>> 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 միայնակ հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից,</p>	<p>հանդերուհու https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16 https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA</p>
72,73,74	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում</p>				

	<p>խաղընկերոջից: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից , ծավաձ ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությունը: Շրջափակում համագործակցելով խաղընկերների հետ:</p>			<p>մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: □□ Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
75,76	<p>Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p>				
77,78	<p>Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ հանդրոլի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց:</p>				

Ֆուտբոլ

<p>79,80,81,82</p>	<p>Ֆուտբոլ. Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադիմության և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան: • Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: • Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: 	<p>□□Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ:</p> <p>□□Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը:</p> <p>□□Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային:</p> <p>□□Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային:</p> <p>□□Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ:</p> <p>□□Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:</p>	<p>□□Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <p>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:</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 <<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</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-sYdhjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rClzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4CdthWnZptTAj4y0</p>
--------------------	--	---	---	--	--

				<p>ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ԸՍՍնհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
83,84	<p>Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ Տուտբուլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ</p>				

85,86,87	<p>պահելով:</p> <p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով</p>				
----------	---	--	--	--	--

	(տղաներ) տեղում և շարժման մեջ: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում նոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով: Յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ:			
88,89,90	Խաբկեր` խաբկ անցվումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ: Գնդակի խում` արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից: Գնդակի նետում: Հնդակի նետում տարբեր ելման դրություններց, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:			
91	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն աջ և ձախ նոտքերով, նոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:			
92	Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով,			

	<p>գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդամասջ գնդակին և մրցակցին:</p>				
93	<p>Խաղի տակտիկա. Հարձակողական տակտիկա:</p>				
94,95	<p>Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարա կում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «Բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները , քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում: Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը:</p>				

	<p>Խմբակային տակտիկա՝ խաղընկեր-ների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով</p>			
96,	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար: փոխապահովում:</p>			
97,	<p>Խմբակային գործողություններ՝ Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում:</p>			
98	<p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի</p>			

	<p>պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ:</p>				
Հնարովի ուսումնական նյութ					
99	<p>Ուժային պատրաստություն ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ՝ ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ:</p>	<p>Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</p>	<p>Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակությունները: Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության,</p>	<p>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային</p>	<p>Պահպանել հիգիենայի կանոնները, մարզվել բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:</p>
100	<p>Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ 710 կրկնությամբ:</p>				
101	<p>Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ 5-8- կրկնությամբ:</p>				
102	<p>5-6 համալիր վարժություններ կցազնդերով (1, 2</p>				

	<p>կզ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ կատարել 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ</p>		<p>դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: □□Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
--	---	--	--	---	--

Միջառարկայական կապեր

Առարկայական 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 –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

SՀS- 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:

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