

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում
7-րդ դասարան 2022 – 2023 ուստարի
Կազմեց՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչ՝ Ալբերտ Երեմյան**

Տարեկան՝ 3 ժ * 34աբ = 102 ժամ

Ժ/Բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Գիտելիքի հիմունքներ					
1	<p>ՌՌՖիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:</p> <p>ՌՌՖիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:</p>	<p>Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <p>ՌՌԾանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</p> <p>ՌՌՁևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության</p>	<p>ՌՌՊատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <p>ՌՌԾանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</p> <p>ՌՌՏիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը:</p> <p>ՌՌՈւնի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>	<p>ՌՌԿողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p>ՌՌՍնհատական 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>ՌՌԱրդարություն 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=E2ktFz11PPs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&t=14s</p>
2	<p>ՌՌՕլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:</p>	<p>կանոնները պահպանելու կարողություն:</p> <p>ՌՌՁևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>			
3	<p>ՌՌԱրդարացի խաղը և սկզբունքները:</p>				

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

Աթլետիկական վարժություններ

4,5,6	Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ:	ՈՌՈւսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: ՈՌԱմրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: ՈՌՁնավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: ՈՌՄշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: ՈՌԴաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	ՈՌԿարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային: ՈՌԿարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: ՈՌԿարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: ՈՌՈւնենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, ՈՌԼինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:	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: ՈՌՀամակարգեր 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	Ուսուցանման վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքներում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները: 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 ցատկ
7,8,9	Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ:				
10,11	Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով:				
12,13	Վազք 10-12 բոպե: Վազք՝ 1000մ:				
14,15,16	Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով				
17,18,	Բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ՝ 60-70 սմ բարձրությամբ:				

19,20,21	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:			կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Ո՞ւնեհատներ 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 բարեվարքության գիտակցումը:	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA 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-

22,23,24	Շարային վարժություններ: «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ» հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառաայունի անջատումով և միաձուլումով:	Ո՞ւսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: Ո՞ւսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: Ո՞ւմրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ռիթմիկ մարմնամարզական	Ո՞Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Ո՞Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Ո՞Կարողանալ դրսևորել	Ո՞Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ո՞Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և	Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները: https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlziYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgX4u5Td9-w
----------	---	--	---	--	---

	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<p>վարժությունները: ԸԸԴաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: ԸԸՁևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: ԸԸՄշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:</p>	<p>ինքնավստահության, նպատակասլացության, 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: ԸԸԱնհատներ 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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=3s7NbIcg-5o խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
25,26	<p>Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխադրման տեղով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և</p>				

	վարցատկ արտակորված: Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումն եր ծավվելով:				
27,28,29	Հենացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105- 110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:				
30,31,32	Ակրոբատիկ վարժություննե ր: Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ				

	ընդունելով կիսալարան դրությունը:			
33,34,35	Պարանի մագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հնարով»: Աղջիկներ՝ «երեք հնարով»:			
36,37,38	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը գատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և ետ խոնհարումով: Ոտքերի հերթականությ			

	<p>ամբ ծալումներ ազդերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համայնքներ:</p>				
--	--	--	--	--	--

Մարզախաղեր՝ բասկետբոլ

<p>41,42,43</p>	<p>Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:</p>	<p>ՊԳաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: ՊՍմրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: ՊՁնավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ: ՊՁնավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն: ՊՍշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: ՊԴաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային)</p>	<p>ՊՏիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն: ՊԿարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: ՊԿարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: ՊԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>ՊՍնհատական 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: ՊՍարդարություն 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/: ՊՁամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև</p>	<p>բասկետբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
<p>44,45,46</p>	<p>Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակի մեկ և երկու ձեռքով:</p>	<p>ՊԴաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային)</p>	<p>ՊԴաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային)</p>	<p>ՊԴաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային)</p>	<p>ՊԴաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային)</p>

	<p>Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ : Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p>	<p>առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:</p>		<p><<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>	
<p>47,48,49</p>	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ձեռքման 2:0 տարբերակով:</p>			<p>Սոսնիստներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>	

50,51	Պաշտպանության տակտիկա: գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:			ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
-------	---	--	--	---	--

Վոլեյբոլ

52,53,54	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի	ՌՍեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: ՌՌուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: ՌՌուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան: ՌՌՁևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն: ՌՌՁևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և	ՌՌՏիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: ՌՌԿարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: ՌՌԿարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ՌՌԿարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու	ՌՌԱնհատական 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: ՌՌԱրդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և	Վոլեյբոլ https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmntnU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDl3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31r
----------	--	---	---	---	--

	<p>վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարավիճակում և առաջ շարժվելով:</p>	<p>տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: ՍՄՇակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: ՌԴհաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:</p>	<p>կարողություններ: ՍՄԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: ՍՄՀամակարգեր 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: ՍՄԱնհատներ 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</p>	<p>yQS_sf9nWac2SKV69Oo _2R-c</p>
<p>55,56,57</p>	<p>Մկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Մկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p>				
<p>58,59</p>	<p>Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:</p>				

60,61	Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ:			նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	

Հանդրոլ

62,63,64	Հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով: Գնդակի ընդունում և	ՍՏեղեկություն տալ հանդրոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: Ամրապնդել հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը: Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:	Իմանալ հանդրոլ խաղի կանոնները: Կարողանալ կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանալ հինկական կանոններով հանդրոլ խաղալ: Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:	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.	հանդրոլ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16 https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--
----------	---	---	---	---	---

	<p>փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ : Գլորվող գնդակի որսում:</p>	<p>Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերևից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան: Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն: Մշակել արագաշարժություն, կողորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:</p>	<p>Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>Մոլորողները 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/: շամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> 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. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես</p>	<p>NZV4Xbn03fvow&start_r adio=1&t=24 https://www.youtube.co m/watch?v=1aB0akNmW rA&list=RDCMUCQv6vQ XjDxD- InQdIG9ZJiQ&start_radi o=1&t=69</p>
65,66	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ : Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:</p>				
67,68	<p>Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և</p>				

	<p>վերևից նետած գնդակի որսում: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ :</p>			<p>նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
69,70,71	<p>Հարձակողական և ն պաշտպանողա կան տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:</p>				

	Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:				
Ֆուտբոլ					
72,73,74	Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքիվ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի	<p>☐☐Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ:</p> <p>☐☐Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությունը:</p> <p>☐☐Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:</p> <p>☐☐Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:</p> <p>☐☐Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:</p> <p>☐☐Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն:</p> <p>☐☐Ուսուցանել երկողմանի</p>	<p>☐☐Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>☐☐Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <p>☐☐Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</p> <p>☐☐Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության 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.</p> <p>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.</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=T2sUWstJL8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOlQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdx2hbdKOR3iORQICEN4CdtHwN</p>

	<p>համակցումներ ով, վազբեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ , պոկումներ:</p>	<p>խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: □□Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու</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, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: □□Անհատներ և հարաբերություններ. Մոլորությունները 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>	<p>ZptTAj4y0</p>
<p>75,76,77</p>	<p>Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռձող գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օղից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի</p>	<p>կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: □□Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: □□Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:</p>			

	մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը:			
78,79	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ուտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:			
80,81	Գ նդակի			

	<p>վարում շրջանցումներ վ և արգելքների հաղթահարում ով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ :</p>			
<p>82,83,84</p>	<p>Գնդակի խլում: Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով: Խաբբեր: Խաբբ անցումով, խաբբ «Հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխում ով, խաբբ ոտքով գնդակի կասեցումով: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տաբբեր ելման դրություններից , թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:</p>			

85,86	<p>Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			
87,88	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>			
89,90	<p>Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներ</p>			

	ին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:			
91,92	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին: Խաղային կարողություն:			
93,94	Խաբսեր գնդակով: Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով: Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի			

	որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով:
95,96	Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն: Հարձակողակա ն տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությու նը: Ազատ հարձակման տակտիկա:
97	Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով:
98	Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում- վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողակա ն և պաշտպանողա կան խաղային

--	--	--

	առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:				
Ընտրովի ուսումնական կուրս – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն					
99	Ուժային պատրաստություն՝ ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկություններ:	<p>Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</p> <p>Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:</p> <p>Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:</p> <p>Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</p>	<p>Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</p> <p>Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակությունները:</p> <p>Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները:</p> <p>Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:</p> <p>Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <p>Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</p> <p>Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <p>Սարգսիադերի և ուժային պատրաստության միջոցով 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 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.</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=A8vWV3J0Q_Nc</p>
100	Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով՝ 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ(տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ: 5-6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 կրկնությամբ:				
101	7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով 2				

	կգ (աղջիներ) 3 կգ (տղաներ) 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ:				
102	Վարժություններ ը ծանրաձողով 7 կգ (աղջիկներ) 10 կգ (տղաներ) ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախամբերի մշակման համար, կատարել 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ:			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: ՈՍԱնհատներ 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:	

Միջառարկայական կապեր

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

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

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

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին,

Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնադրյունքների 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