

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

Տարեկան՝ 3 ժ \* 34 շաբ = 102 ժամ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տեսլիկ հանձնարարություն
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն –</b>					
1	Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:	Ո՞Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին: Ո՞Նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և Խորացմանը:	Ո՞Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: Ո՞Իմանալ ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները: Ո՞Գիտենալ շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները: Ո՞Գիտենալ արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները; Ո՞Բացատրել պասիվ շարժունակության	Ո՞Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: Ո՞Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները 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: Ո՞Արդարություն և զարգացում.	Օլիմպիական խաղեր <a href="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">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</a>  <a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF</a>
2	Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:				<a href="https://www.youtube.com/watch?v= Ou_Fb8y9e_w&amp;t=67s">https://www.youtube.com/watch?v= Ou_Fb8y9e_w&amp;t=67s</a>
3	Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0b">https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0b</a>

			<p>հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը:</p> <p>ԸԿԿարողանալ թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը:</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>	Oo&t=14s
<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>					
4,5	<p><b>Վազբերի տեխնիկան:</b> Ցածր մեկնարկով վազք 30 մ:</p> <p>Արագացումով վազք 40 մ:</p>	<p>ԸԿատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</p> <p>ԸՄշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպակության և արագաուժային ընդունակությունները:</p> <p>ԸԴաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:</p> <p>ԸՆպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>ԸԸԻմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:</p> <p>ԸԸԴրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:</p> <p>ԸԸԿարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:</p> <p>ԸԸՑուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները:</p> <p>ԸԸԿարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան</p>	<p>ԸԸՕրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>ԸԸՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից:</p>	<p>Վազք</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM">https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs">https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</a></p>
6,7,8	60 մ վազք արդյունքի համար:				
9,10,11	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոփանցումով:				
12,13	Դանդաղ վազք 12 րոպե:				
14,15,16	<p><b>Ցատկերի տեխնիկան:</b> Ծանոթություն մրցման կանոններին:</p> <p>Հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով «ոտքերը կծկված» եղանակով:</p>				
17,18,19	Հեռացատկ արդյունքի համար:				

20,21	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն		հմտություններ; ԸՁեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ;	Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ԸՍԱնհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային վիճակահարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	ցատկ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX</a>  Նետումներ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a>
22,23,24	<b>Նետումների տեխնիկան:</b> Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14 մ հեռավորությունից կանգնած դրությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ :				

**Մարմնամարզական վարժություններ**

25,26,27	<b>Շարային վարժություններ.</b> Դարձերի հրամանների կատարում: Շարժման ընթացքում «Աջ դարձ» և «Չախ դարձ» հրամանների կատարում:	ԸՍՆպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: ԸՍՍովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության	●Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գուգերով, առարկաներով: ԸՍԿարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ: ԸՍԿարողանալ դրսևորել	ԸՍՕրինաչափություններ. 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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P">https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P</a> = <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TkV2kBzPtWlziYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w">TkV2kBzPtWlziYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w</a>
----------	---	---	---	---	---

28,29	<p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<p>կանոնների պահպանումը: ԸԸԿատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները: ԸԸՄշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները ԸԸԶարգացնել շարժողական կարողությունները ԸԸԴաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ</p>	<p>համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:</p>	<p>դրանք: ԸԸՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; 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 բարևարքության գիտակցումը:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ">https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</a></p> <p>ս.մ/մ բարդ վարժ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqjzq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqjzq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2</a></p> <p>խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</a></p> <p>ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>
30,31,32	<p><b>Կախեր և հենումներ</b> – Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրության: Վերելք թափով ետ և ընդունել նստած, ոտքերը գատած դրություն: Վերելք ծնկատակով դուրս: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն: Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել վերին ձողից կախ արտակորված դրությունը: Կախ</p>				

	<p>պառկած ցածր ձողին նստել աջ (ձախ) ազդրին և վարցատկ:</p>				
33,34,35	<p><b>Հենացատկեր:</b> Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 110 սմ բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ</p>				
36,37,38	<p><b>Ակրորատիկական վարժություններ՝</b> Տղաներ գլուխկոնծի առաջ և ետ: Գլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա: Աղջիկներ՝ «Կամուրջ» և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն: Գլուխկոնծի ետ և առաջ:</p>				
39,40,41	<p><b>Հայկական ազգային պարեր:</b> Ժողովրդական պարի պարզագույն</p>				

	տարրեր:				
42,43,44	<p><b>Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:</b> Պարային քայլք ուսուցումով, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից ազդերը վեր բարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդերը վեր բարձրացնելով: Ուսուցումներ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:</p>				
<b>Մարզախաղեր- Բասկետբոլ</b>					
45,46,	<p><b>Բասկետբոլ.</b> Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և</p>	<p>Ո՛րտարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: Ո՛Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ</p>	<p>Ո՛Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: Ո՛Դրստորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման,</p>	<p>Ո՛ՍԱնհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և</p>	<p>բասկետբոլ, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=01pDM5p7E-">https://www.youtube.com/watch?v=01pDM5p7E-</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=01pDM5p7E-">E-</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=01pDM5p7E-">s&amp;feature=share&amp;fbclid</a></p>

	<p>դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, գույգերով, եռյակներով:</p>	<p>խաղալ: Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: Մշակել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ՄԱմրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>փոխանցման ժամանակ: Մարտական գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օդակի մեջ: Մարտական կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: Մարտական դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</p>	<p>արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: Մարտականություն և զարգացում. 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/: Մշակակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ՄԱնհատներ և հարաբերություններ. Մոլորողները ուսումնասիրում են</p>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQE E-MkEVklg</a>  <a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
47,48,49	<p><b>Գնդակի նետում:</b> Գնդակի նետում օդակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օդակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օդակին տարբեր հեռավորությունից:</p>	<p>խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ՄԱմրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>փոխանցման ժամանակ: Մարտական գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օդակի մեջ: Մարտական կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: Մարտական դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</p>	<p>արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: Մարտականություն և զարգացում. 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/: Մշակակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ՄԱնհատներ և հարաբերություններ. Մոլորողները ուսումնասիրում են</p>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQE E-MkEVklg</a>  <a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
50,51	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետ</p>	<p>խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ՄԱմրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>փոխանցման ժամանակ: Մարտական գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օդակի մեջ: Մարտական կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: Մարտական դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</p>	<p>արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: Մարտականություն և զարգացում. 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/: Մշակակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ՄԱնհատներ և հարաբերություններ. Մոլորողները ուսումնասիրում են</p>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQE E-MkEVklg</a>  <a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>

	<p>մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p>			<p>մարզախաղերում 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>	
52,53	<p><b>Խաղի տիրապետում:</b> «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>				

**Վոլեյբոլ**

54,55,56	<p><b>Վոլեյբոլ.</b> Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում,</p>	<p>Ստատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: Ստվորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: Սմրապնդել շարժողական կարողությունները: Ուպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ</p>	<p>ՌԻմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: ՌԿարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ: ՌԿարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները: ՌԿարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ: ՌԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության,</p>	<p>ՌԱնհատական 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: ՌԱրդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-</p>	<p>վոլեյբոլ, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>
----------	---	--	--	--	---



	<p>շարավորտումով և առաջ շարժվելով:</p>	<p>կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու</p>	<p>դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հատկություններ:</p>	<p>համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	
<p>57,58,59</p>	<p>Մկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Մկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերնից և ներքնից: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p>	<p>կարողությունների զարգացմանը: Մաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>		<p>ՈՁՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ՈՁԱնհատներ 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 բարևարքության գիտակցումը:</p>	
<p>60,61,62</p>	<p>Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղավորումով:</p>				
<p>63,64</p>	<p>Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:</p>				

<b>Հանդրով</b>					
65,66	<p><b>Հանդրով.</b> Հանդրովիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) գուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրություն-թյամբ: Գլորվող գնդակի որսում:</p>	<p>Սմրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: Վարողանալ հինկական կանոններով հանդրով խաղալ: ՍՄշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: Ուսաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: Ռասատիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Ուսաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>ՌԻմանալ հանդրով խաղի կանոնները: ՌԿարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին: ՌԿարողանալ կատարել հանդրով խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: ՌԿարողանալ դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում: ՌԿարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: ՌԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>ՌԱնհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի 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: ՌԱրդարություն 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/: ՌՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդրով&gt;&gt; մարզաձևը</p>	<p>հանդրով <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUOQKV3jA&amp;list=RDCMUCO1yGooorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUOQKV3jA&amp;list=RDCMUCO1yGooorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQy6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQy6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69</a></p>

67,68	<p>Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:</p>			<p>շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	
69,70	<p><b>Պարպասապահի խաղ:</b> Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերնից 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>□□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:</p>	
71,72	<p><b>Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:</b> Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից,</p>				

<p>եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>				
<b>Ֆուտբոլ</b>				
<p>73,74</p> <p><b>Ֆուտբոլային</b> կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: ֆուտբոլիստի կեցվածքի վ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազբեր, դարձումներ,</p>	<p>Մատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: Մամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները Մատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները: Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: Դաստիարակել</p>	<p>Ռմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները: Մարտական գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիություններ: Մարտական դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ: Մարտական դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>Մանհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի 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: Մարդարություն 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/: Մշակակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok">https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ00DNsIV240C5cEQIzA=sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ00DNsIV240C5cEQIzA=sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4CdtHwNzptTAj4y0">https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4CdtHwNzptTAj4y0</a></p>

	կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:	բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:		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:	
75,76	<p><b>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:</b> Հարված գնդակին ոտքով: 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: Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռձող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան</p>	բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: Ընպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:		<p>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: Ընպաստում է 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:</p>	

	<p>դարձումից հետո          ոտնաթափի ներսի          մասով: <b>Գնդակի</b>          կասեցում          փոխելով շարժման          ուղղությունը:</p>				
77,78	<p><b>Գնդակի կասեցում:</b>          Գնդակի կասեցում          ներքանով,          ոտնաթափի ներսի          և դրսի մասերով:  <b>Գնդակի վարում`</b>          ոտնաթափի ներսի          և դրսի մասերով,          ոտնաթափով:</p>				
79,80	<p><b>Խաբբեր`</b>          հնարքներ          խաղային վարժու-          թյուններ          կատարելու          պայմանով:</p>				
81,82,	<p><b>Գնդակի խում`</b>          շարժվել ընդամասը          մրցակցին,          ժամանակին և          կտրուկ հարվածել          գնդակին խլելով          այն մրցակցից:  <b>Գնդակը ճշգրիտ</b>          փոխանցել          խաղընկերոջը          նշանակետից:  <b>Գնդակը խաղի մեջ</b>  <b>մտցնելը`</b> գնդակը          խաղի մեջ մտցնել          նետումով, ազատ          հարվածով:</p>				

83,84	<p><b>Աճպարարություն գնդակով:</b>          Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p>				
85,86,87	<p><b>Դարպասապահի խաղ:</b> Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանա-կում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>				
88,89,90	<p><b>Հարձակողական տակտիկա:</b>          Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս</p>				

	<p>զալ ազատ գոռի «Բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>				
91,92,93	<p><b>Խմբակային գործողություններ:</b>  Խաղընկերների համագործակցություն և գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:  ՊԱՏ  Կոմբինացիայի խաղարկում:</p>				
94,95	<p><b>Պաշտպանական տակտիկա.</b>  Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին:  Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ</p>				



	հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
96,97	<b>Խաղային կարողություն:</b> Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				

**Ընտրովի ուսումնական նյութ**

98,	Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	Սեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին: Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները:	ՊԳ-ի տենալ առաջին բուժօգույթյան կանոնները ՊԴ-ի սկզբնական կամային որակներ, համարձակություն վստահություն: ՊԳ-ի տենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:	ՊՕՕրինաչափություններ. 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	Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4JmqgkueAdE&amp;list=RDCMUCxcccMOWsnVQEqmOU94MZi">https://www.youtube.com/watch?v=4JmqgkueAdE&amp;list=RDCMUCxcccMOWsnVQEqmOU94MZi</a>
99	Ուսուցանել սկզբնահարվածներին, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և	Սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների			

	ձախից գլորումով հարվածների կատարման հատկություններ:	կատարման հատկություններ:	<p>☐☐Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <p>☐☐Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային:</p> <p>☐☐Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ,</p> <p>☐☐Կարադանալ կատարել աջից ձախից պտտված հարվածներ:</p> <p>☐☐Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքտիրապետում, 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 հատկություններ:</p>	<p>այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>☐☐Համակարգեր և մոդելներ.</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Դահուկային սպորտում&gt;&gt; , &lt;&lt;Լող&gt;&gt; և &lt;&lt;Սեղանի թենիս&gt;&gt; մարզաձևում 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 և մարզաձևերից:</p> <p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>☐☐Անհատներ և հարաբերություններ.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&amp;list=RDCMUcxcMOWsnVQEqmOU94MZi7g&amp;index=3">7g&amp;index=1</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&amp;list=RDCMUcxcMOWsnVQEqmOU94MZi7g&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&amp;list=RDCMUcxcMOWsnVQEqmOU94MZi7g&amp;index=3</a></p>
100,101	Ամրապնդել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հատկություններ				
102	Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ամրապնդում:				

**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 ,  
Տիտ- 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  
Նզպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ

**Գապը 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