

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում
5 –րդ դասարան 2022 – 2023 ուստարի
Կազմեց՝ Երեմյան Ալբերտ**

Տարեկան՝ 3 ժ * 34շաբ = 102 ժամ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարատություն
Քոլեջի					
1,2	· «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում:	▪ Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը վերաբերյալ: ▪ Ծանոթացնել հին	▪ Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: ▪ Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:	· Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:	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 https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s
3	· Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությանը:	հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:			

4	<p>· Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:</p>	<p>▪ Փոխանցել զիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանան վերաբերյալ:</p>	<p>▪ Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:</p>	<p>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: · Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	<p>Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=tRNU_wQ7Ezk</p> <p>Մեր օրերի հերոսը https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ_yDWc</p>
---	---	---	--	---	---

Աթլետիկական վարժություններ

5,	Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: Վազք արագացումով 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> · տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ, · ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, · ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան, · ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, · մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, · դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում: 	<ul style="list-style-type: none"> · Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: · Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: · Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: · Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: · Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, · Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող: 	<ul style="list-style-type: none"> · Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: · Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը 	<p>Ուսուցանման վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները: https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&t=3s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&t=31s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&t=32s</p>
6,7,8	Վազք 30մ՝ գրանցելով արդյունքը:				
9,10,11	Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե:				
12,13,14	Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքուրվազք 4x10 մ:				
15,16	Ցատկեր: Տեղից հեռացատկ:				<p>https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Y12uyko&t=65s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3dI3MNIzvyA&t=674s</p> <p>վազք</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p>

17,18	Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով:			կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:	https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64
18,19,20	Բարձրացատկ «Քայլանցումով» 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:			· Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	ցատկեր 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
21,22	Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):				
Մարմնամարզական վարժություններ					
23,24,25	Շարային վարժություններ: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով:	· Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների,	· Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ձկունության, ճարպկության, ցատկունակության	· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում,	Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները: Կոորդինացիան գ.վ.

	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օդերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<p>հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: · Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: · Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը: 	<p>վարժությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: · Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 	<p>օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Համակարգեր 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 հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlziYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</p> <p>Հենացատկեր https://armenpress.am/arm/news/848941/artur-davtyany-evropayi-arajnutyan-pokhchempioni-titxosn.html</p> <p>սպորտային մ/մ https://www.youtube.com/watch?v=3s7NbIcg-5o&t=82s</p> <p>խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
26,27,28	<p>Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ կախ ծավված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ՝ խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:</p>	<p>կամքի ուժը, տոկունությունը:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը: 			

29,30,31	Մազլցման վարժությունների յուրացում: Պարանամազլցում մինչև 2,5 մ (սղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:			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:	
32,33,34	Հենացատկեր: 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում, ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակերված:				
35,36,37	Ակրոբատիկ վարժություններ: Գլուխկոնձի առաջ և ետ՝ Կանգ թիակների վրա:				
38,39,40, 41	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ: Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր				

	<p>քայլք, քայլք կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ: Կիսակքանստելով ոտքերը տանել առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը: Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում:</p>				
Մարզախաղեր Բասկետբոլ –					
42,43,44	<ul style="list-style-type: none"> · Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: · Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: 	<ul style="list-style-type: none"> · Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին, · Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, 	<ul style="list-style-type: none"> · Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները · Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ 	<ul style="list-style-type: none"> · Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական 	<p>Բասկետբոլ https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh81b7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</p>

	Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:	վարման և նետման տեխնիկան. · Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ, · Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները:	· Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք զեղազիտությանը 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	https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388 https://www.youtube.com/watch?v=AvY_IuyCai8&t=113s
45,46,47	· Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:				
48,49	· Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:				

<p>50,51,52</p>	<p>· Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:</p>			<p>/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/ · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=9Mou4I_b7wo https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8&list=RD CMUCNJyKAYAJG-rAGI9VSmpgIA&start_radio=1&t=35</p>
-----------------	--	--	--	---	--

				առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	--	--

Վոլեյբոլ

53,54	<ul style="list-style-type: none"> · Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: · Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ: 	<ul style="list-style-type: none"> · ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին. · ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան. · ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին. 	<ul style="list-style-type: none"> · Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: · Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: · Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: · Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ 	<ul style="list-style-type: none"> · Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում 	<p>Վոլեյբոլ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSyIvKQLebEzpcLdCNY90biWvPG2B8UA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
-------	--	---	---	---	---

	<p>Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով:</p>	<p>· մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ.</p>	<p>կայացնելու կարողություններ:</p>	<p>ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը</p>	
<p>55,56,57</p>	<p>· Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերնից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից :</p>	<p>· արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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/:</p>	
<p>58,59,60</p>	<p>· Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:</p>			<p>· Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</p>	
<p>61,62</p>					

	<p>· Հարձակողական տակտիկա: Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5*1):</p>			<p>Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
Հանդուլ					

63	<p>· Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: · Հանդերձստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր հանդերձստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:</p>	<p>· Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին: · Ուսուցանել հանդերձստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան: · Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին: · Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ընդունակություններ: · Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:</p>	<p>· Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները: · Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ: · Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: · Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: · 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</p>	<p>հանդերձ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16 https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA</p>
64,65,66	<p>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման</p>				

	<p>ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</p>			<p>հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>· Համակարգեր 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</p>	
67,68,69	<p>· Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով: · Ազատ հարձակողական տակտիկա: Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողությու ններ:</p>				
70,71,72	<p>· Խաղի տիրապետում: Խաղային առաջադրանքներ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:</p>				

				<p>կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
Ֆուտբոլ –					

73,74	<p>Ծանոթություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին: Տեղաշարժերի տեխնիկա` Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել` կից քայլերով, կողողիք քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դիրքումից մեկնարկեր: Վազք մեջքով առաջ:</p>	<p>· Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը: · Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: · Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը: · Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: · Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն,</p>	<p>· Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</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 զեղագիտությանը 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,</p>	<p>Ֆուտբոլ https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVkIlg https://www.youtube.com/watch?v=PsIBiOIWh28 Հայաստան –Դանիա 2013 թ.</p>
75,76	<p>Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ` վազքեր-կանգեր- դարձումներ- արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի:</p>	<p>· Ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը: · Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: · Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն,</p>	<p>· Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</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 զեղագիտությանը 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,</p>	<p>Հայաստան –Դանիա 2013 թ. Հարձակողական տակտիկա https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4</p>

77,78,79	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարվածներ գնդակին, հարվածների անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթափով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:</p>	<p>ճարպկություն) ընդունակություններ. · Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:</p>		<p>ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: · 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 ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	
80,81,82	<p>Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթափով: Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>				

83,84,85	<p>Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:</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</p>	
----------	---	--	--	---	--

86,87	<p>Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով: Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժելը՝ Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր: Գնդակի որսում, տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել: Տարբերություն հարվածների ետ մղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:</p>			<p>տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
88,89	<p>Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա: Անհատական գործողություններ:</p>				
90,91,	<p>Տեղաշարժել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու</p>				

	համար, մրցակցի ուշադրության շեղում:				
92,93	Խմբակային գործողություններ ` երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:				
94	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակ ում ճիշտ դիրքի ընտրություն:				
95	Խաղային կարողություն:				

96,97	Խաղ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ:				
Հնտրոլի ուսումնական նյութ –					
98	Ծանոթացում սեղանի թենիսի պատմությանը և որպես օլիմպիական մարզաձևի նրա դերի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> · Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: · Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գիտենալ սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: · Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8
99	Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում:	<ul style="list-style-type: none"> · Ստեղծում սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանալ նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: 	<ul style="list-style-type: none"> · 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: 	https://www.youtube.com/watch?v=o6g58imTXjM
100	Երկկողմանի խաղ:	<ul style="list-style-type: none"> · Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> · Մնացածը, 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: · Մրդարություն և զարգացում. 	https://www.youtube.com/watch?v=HZ0O9A9kZn4
<ul style="list-style-type: none"> · 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/:</p> <p>· Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Մեղանի 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,</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
101,102	Երկկողմանի խաղ:				

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա կյուքի համակարգչային ներկայացման ձևերը, 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

