

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում
12 –րդ դասարան 2022 – 2023 ուստարի
Կազմեց՝ Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչիչ՝ Ալբերտ Երեմյան

2-րդ կիսամյակ 1 ժ * 19շաբ = 19 ժամ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն					
1	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ Կախեր և հենումներ				
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ					
2	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում մեկ և երկու ձեռքերով գնդակը սահուն նետել օղակի մեջ: • Կարողանալ կատարել տարբեր տակտիկական առաջադրանքներ տեխնիկական տարրերի համակցումներով: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <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</p>	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</p> <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
3	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
4	Խաղի տակտիկա:				
5	Խաղի տիրապետում, գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններ ից, բասկետբոլիստի կեցվածքով				

	<p>տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:</p>	<p>առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <p>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<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 առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Վոլեյբոլ					
6	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ թոթոխվող պայմաններում սահուն գնդակ և ընդունել, թոխանցել, կատարել սկզբհարվածներ և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ: 	<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 զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: 	վոլեյբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0 https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c
7	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;	<ul style="list-style-type: none"> • Մոլորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են 	
8	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:	<ul style="list-style-type: none"> • Մանրապնդել շարժողական կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու 		
9	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել համագործակցելու, 			

		<p>կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	<p>Կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական,</p>	
--	--	---	---	---	--

				<p>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>	
Հանդբոլ					
10	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: • Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ: • Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: • Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին; • Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, գնդակը որսալ, կասեցնել հետ մղել ևակտիվ համագործակցել թիմակիցների հետ: • Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները • Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ; 	<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, 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, 	<p>հանդբոլ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>
11	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
12	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
13	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

		<p>համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</p> <p>▪Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <p>▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդորժողականության, 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>մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>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:</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</p>	
--	--	---	--	--	--

				փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	---	--

Ֆուտբոլ

14	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի կասեցում, Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով: վարում, խլում: Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին: • Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ 	<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, 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 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rClzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0</p>
----	--	---	---	---	--

	<p>խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով: Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p>	<p>հարգանքի հմտություններ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ 	<p>հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. 	
<p>15</p>	<p>Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությանը 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 		<p>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> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. 	
<p>16,17</p>	<p>Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի</p>			<p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես</p>	

<p>«բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում: Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ-դում դարպասին կատարվող հարված- ներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և</p>			<p>նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
---	--	--	---	--

	քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
18,19	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				

Միջառարկայական կապեր

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում,

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

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին ,

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

Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48