

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

Տարեկան՝ 3 ժ * 34շաբ = 102 ժամ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն					
1	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	ՈՁևավորել գիտելիքներ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին: ՈՏեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին: ՈՏեղակություններ տալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին: ՈՍտվորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները;	ՈԳիտենալ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: ՈԳիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին ՈԻմանալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթները: ՈԳիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղաերի համամարդկային արժեքները:	ՈՎտղմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: ՈՍնհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց	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://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s
2	Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:				
3	Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի՝ ՀՍՕԿ, գործառույթները:				

				<p>Ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը</p> <p>Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: ՈՕԱրդարություն 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</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&t=14s</p>
--	--	--	--	--	--

<p style="text-align: center;">Աթլետիկական վարժություններ</p>					
4,5	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	Ուսուցիչը կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:	Ուսուցիչը ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները: Ուսուցիչը կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թեմիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ: Ուսուցիչը կարճ և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c
6,7,8	Վազք 30 մ գրանցումով:	Ուսուցիչը արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:	Ուսուցիչը կարգավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64
9,10	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	Ուսուցիչը արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:	Ուսուցիչը կարճ և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM
11,12	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում:	Ուսուցիչը կարգավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը կարճ և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs
13,14	Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	Ուսուցիչը կարգավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը կարճ և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA
15,16	Բարձրացատկ	Ուսուցիչը կարգավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը կարճ և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy
17,18,19	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:	Ուսուցիչը կարգավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը կարճ և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8
20,21,22	Լցված գնդակի հրումներ:	Ուսուցիչը կարգավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը կարճ և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	Ուսուցիչը հանդիպում է նաև ամենօրյա, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ուսուցիչը կարգավորում է և մոդելներ.	https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc

			<p> ԸՁեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ: </p>	<p> 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: ԸՄԱնհատներ 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 </p>	
--	--	--	--	--	--

				դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Մարմնամարզական վարժություններ					
23,24	Շարային քայլեր:	Ո՛ւսպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Ո՞Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով , առարկաներով:	Ո՞Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթազարկային մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Ո՞Շամակարգեր 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	https://www.youtube.com /watch?v=us7h2Eno6xc https://www.youtube.com /watch?v=Sl6V2891bwQ ս.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com /watch?v=n16Rqjyq2pQ&list= RDSUv9v8VvBXg&index=2 խաղեր https://www.youtube.com /watch?v=2thishNxj-g ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com /watch?v=GSRgN0zpsMk
25,26,27	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	Սոսկրեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	Ո՞Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ: Ո՞Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության Վարժությունները:		
28,29,30	Ակրոբատիկական վարժություններ:				
31,32,	Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ				
33,34	Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ				
35,36	Կախեր և հենումներ	Վատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները: ՍՉակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: Ձարգացնել շարժողական կարողությունները: Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները			

		<p>հաղթահարելու հմտություններ:</p>		<p>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: □□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:</p>	
--	--	--	--	--	--

				Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Մարգարիտներ- Բասկետբոլ					
37,38	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	ՍԿատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ՍՄովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:	ՍԳիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: ՍԿարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: ՍԳիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում: ՍԿարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: ՍԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	ՍԱնհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգարիտների 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: ՍԱրդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները	բասկետբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388
39,40	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
41,42	Խաղի տակտիկա:				
43,44	Խաղի տիրապետում:				

		<p>նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>		<p>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:</p>	
--	--	---	--	---	--

				<p>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ԸՄԱնհատներ 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>	
<p><u>Վոլեբոլ</u></p>					

45,46,47	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	ՌԿատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , հարձակվողական	Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:	ՌՍնհատական և ստեղծարար արտահայտում.	վոլեյբոլ,
48,49,50	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;	հարվածի կատարման տեխնիկան,	ՌԿարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ,	Մարզախաղերի միջոցով սովորողները	https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0
51,52	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:	հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական	հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական	ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական	https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c
53,54,55	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:	գործողությունները: ՌՍովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ՌԱմրապնդել շարժողական կարողությունները: ՌՆպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը: ՌԴաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:	գործողություններ: ՌԿարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել: ՌԳիտենալ մրցավարական կանոնները, ՌԿարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ՌԿարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ: ՌԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: ՌՍարդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները,	

				<p>ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>ՈՕՀամակարգեր և մոդելներ.</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը</p> <p>շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</p> <p>Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է:</p> <p>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ԸՄԱնհատներ և հարաբերություններ. 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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	--	--	--

Հանդբոլ

57	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<p>ԸԱմրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների</p>	<p>ԸԻմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: ԸԿարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական</p>	<p>ԸԱնհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն</p>	<p>հանդբոլ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s</p>
58,59,60	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
61,62	Գնդակի նետում				

	<p>դարպասին: Դարպասապահի խաղ:</p>	<p>կատարման տեխնիկան: ՌԿարողանալ հինկական կանոններով հանդիմել խաղալ:</p>	<p>գործողությունները: ՌՏիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին:</p>	<p>նույնիերը, 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>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p>
<p>63,64</p>	<p>Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:</p>	<p>ՌՄշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ՌՆպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ՌԴաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ՌՆպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: ՌԿարողանալ հինկական կանոններով հանդիմել խաղալ: ՌԿարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: ՌԿարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ: ՌԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ,</p>	<p>նույնիերը, 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-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>

				<p>բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/ Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդիմանում>> 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: Հասկացողություններ և հարաբերություններ.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)</p>	
--	--	--	--	--	--

Ֆուտբոլ

65,66	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:</p>	<p>□ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: □ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:</p>	<p>□ □ Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: □ □ Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: □ □ Կարողանալ խաղի</p>	<p>□ □ Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և</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</p>
-------	---	--	--	--	---

	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 դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:	ՍԿատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները: ՍՁևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ՍՄշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ՍԴաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:	ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների: ստեղծագործականկիրառում ՍՍԿարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն: ՍՍԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ՍՍԿարողանալ արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: ՍՍԱրդարություն 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/: ՍՍՀամակարգեր և	https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqX2hbdKOR3iORQJcEN4Cdt hWnZptTAj4y0
67,68	Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում` ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով:	ՍԴաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:	ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների: ստեղծագործականկիրառում ՍՍԿարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն: ՍՍԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ՍՍԿարողանալ արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: ՍՍԱրդարություն 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/: ՍՍՀամակարգեր և	
69,70	Խաբքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:	ՍԴաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:	ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների: ստեղծագործականկիրառում ՍՍԿարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն: ՍՍԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ՍՍԿարողանալ արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: ՍՍԱրդարություն 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/: ՍՍՀամակարգեր և	
71,72	Գնդակի խլում` շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել	ՍԴաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:	ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների: ստեղծագործականկիրառում ՍՍԿարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն: ՍՍԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ՍՍԿարողանալ արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: ՍՍԱրդարություն 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/: ՍՍՀամակարգեր և	

	գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:			մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը	
73,74	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը` գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:			շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:	
75,76	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:			Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված	
77,78	Դարպասապահի խաղ: 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:			հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ԸՄԱնհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը,	
79,80	Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը:				

	Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:			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:	
81,82	Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:				
83,84,85	ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:				
86,87,88	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 քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
89,90,91	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				
Ընտրովի ուսումնական նյութ					
92,93,94	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի	● Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:	□□ Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության,	□□ Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր	Դահուկային ուսուցում

	<p>ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p>	<p>ՈՁևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: ՈՏեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին:</p>	<p>կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության , ճարպկության հմտություններ: ՈՌԴրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն: ՈՎարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: ՈՎարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ՈՎարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի, ՈՎարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: ՈՎարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: ՈՌԴրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության,</p>	<p>կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ՈՂամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU</p>
<p>95,96,97</p>	<p>Ուսուցանել վերելքների և վայրէջքների տեխնիկական տարրեր:</p>				
<p>98,99</p>	<p>Ուսուցանել դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրեր:</p>				
<p>100,101,102</p>	<p>Առաջին օգնությանը վնասվածքների դեպքում:</p>				

			<p>հավասարակշռության և կորորդինացիոն կարողություններ; ԸԸԿարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: ԸԸԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ԸԸԿարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով: ԸԸԿարողանալ ծարաձողով կքանստել ԸԸԿարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով: ԸԸԴրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ ԸԸՏիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: ԸԸԿարողանալ կատարել պատնեշ հարված: ԸԸԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության,</p>	<p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: 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</p>	
--	--	--	---	--	--

			ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն:	տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
--	--	--	---	---	--

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
 Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ

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