

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

Տարեկան՝ 3 ժ * 34շաբ = 102 ժամ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն					
1	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածություններ ի հանդեպ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օանթթագնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիային: ▪ Ձևավորել գիտելիքներ բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիայի մասին: • Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: 	http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpimasin-derahasneri-hamar
2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օանթթագնել կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերին ու նշանակությանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մնհատական 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 	
3	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օանթթագնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մնհատական 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 	

				<p>սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Մովորողները 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>	
Աթլետիկական վարժություններ					
4,5	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 5*100 մ արագ վազք, 8*30մ ցածր մեկնարկից վազք:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: 	<p>Վազք</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</p>
6,7,8	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել հմտություններ կարճ ր միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</p>
9,10,11	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակալացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 	<p>ցատկ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</p>
12,13,14	Բարձր մեկնարկի				

	տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	հմտություններ: ▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	արգելավազքի տեխնիկային: • Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային: • Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ: • Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակալացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
Մարմնամարզական վարժություններ					
27,28,29	Շարային քայլեր, շարավիճակներ:	▪Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության,	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ	https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc https://www.youtube.com
30,31,32	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	▪Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական,			
33,34,35	Ակրոբատիկական				

36,37,38,	վարժություններ: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	ցատկունակության վարժությունները: • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	m /watch?v=Sl6V2891bwQ
39,40	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ;	կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	• Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	• 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:	u.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2
41,42	Կախեր և հենումներ	• Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: • Չարգացնել շարժողական կարողությունները: • Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	• Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	<<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • 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	խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk

				նան մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Մարգախաղեր- Բասկետբոլ					
43,44,45	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտությունների: • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում: • Կարողանալ կիրառել անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակվողական գործողություններ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքգիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի 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: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, 	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</p> <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
46,47	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
48,49,50	Խաղի տակտիկա:				
51,52	Խաղի տիրապետում:				

		<p>պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>		<p>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 <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <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</p>	
--	--	--	--	---	--

				նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Վոլեյբոլ					
53,54,55	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ: • Տիրապետել անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին: • Կարողանալ կիրառել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները: • Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրական վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն 	<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: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները 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>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
56,57	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;				
58,59,60	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
61,62	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մոլորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, հինքնատիրապետում, 			

		<p>հանդուրժողականություն:</p>	<p>Հմտություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 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:	
Հանդերձ					
63,64	Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: ▪ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդերձ խաղալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին: • Կարողանալ խաղընկերոջ դիմաբռնությամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին: • Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևվորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության, փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: • Հմտություններ կայացնել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<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. Մովորողները 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 	<p>հանդերձ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMU01yGoorLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMU01yGoorv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>
65,66,67	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
68,69	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
70,71	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 			

			<p>դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p><<Հանդրոլ>> 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 փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
Ֆուտբոլ					
72,73	Գնդակի	▪Կատարելագործել	•Տիրապետել գնդակի	• Անհատական և ստեղծարար	https://www.youtube.com

	տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:	կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին:	արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են	/watch?v=6TMnMiz4_GA &feature=share&fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok
74,75,76	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:	▪Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:	տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ:	գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք	https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M
77,78,79	Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:	▪Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները:	• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:	զեղազգիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:	https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM
80,81,82	Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:	համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:	• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ	• 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/:	hWnZptTAj4y0
83,84,85	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:	▪Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:	• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	
86,87,88	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:	▪Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:	• Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու	
89,90	Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ	բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի			

	<p>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>	<p>նկատմամբ: ▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>		<p>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. 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>	
91	<p>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:</p>				
92	<p>Խմբակային</p>				

	<p>գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն և գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>				
93,94	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ-դում դարպասին կատարվող հարված-ներին: Խմբակային գործողություններ:</p>				
95,96	<p>Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողությունների ն:</p>				

97	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:				
----	---	--	--	--	--

Ընտրովի ուսումնական նյութ

98	Ուժային պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	
99	Ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց 	
100	Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օանթթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիների և զինվորական ծառայության 	<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և 	
101,102	Մեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ: ▪ Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական , 	<ul style="list-style-type: none"> • Վատարել ծնկադիր գործում: • Կատարել ծնկադիր 		

<p>Նյութը ընտրել հարմարացնելով տեղանքին, ուսուցչի մասնագիտական կարողություններին, երեխաների նախասիրություններին, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ընթացմարտի տեխնիկական հնարքներ: • Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 	<p>կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Մովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: ▪ Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ: ▪ Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: ▪ Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<p>դրությունից շրջումներ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել արագաշարժություն, ձկունություն, ճարպկություն, ուժ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները: • Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: • Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքսպահովման հնարքները: • Դրսևորել արագաշարժություն, 	<p>սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները 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 ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ընթացմարտ» , մարզաձևերը 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, 	
---	---	--	--	--

			<p>դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք: • Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: • Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն: 	<p>մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ 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: 	
--	--	--	---	--	--

Առարկայական 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 իմացությունՖիզիկա –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

Նգլպ – 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