

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

Տարեկան՝ 3 ժ * 34շաբ = 102 ժամ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն					
1	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	Ստանթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին:	ՍՊԳիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:	ՍՊԿողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.	http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpimasin-derahasneri-hamar
2	Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք:	ՍՁնավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ:	ՍՊԿարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն:	ՍՊԿողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սոսվորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:	Առաջին բուժօգնություն
3	Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:	ՍՁնավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: ՍՏանթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին: ՍՁնավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական	ՍՊԿարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: ՍՊԳիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները:	ՍՊԿողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սոսվորողները 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	https://www.youtube.com/watch?v=4ynbiiC1u4s https://www.youtube.com/watch?v=L30565RYU2c

		դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:	Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:	դաստիարակությունում և սպորտում: Սպորտը 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/:	
Աթլետիկական վարժություններ					
4,5,6	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք	Մատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:	Մարտնչական ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հաստատան հմտություններ:	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	Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvXWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs ցատկ
7,8,9	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:	Մարտնչական ցուցաբերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:		
10,11,12	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15	Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և	Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն,		

	րոպե:	դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: Ուպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	նպատակալացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	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: ՈՕԱնհատներ և հարաբերություններ. 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 բարևարքության գիտակցումը:	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
13,14	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:				
15,16,17	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:				
18,19,20	Բարձրացատկ				
21,22,23	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: -Թենիսի գնդակի և լցրած գնդակի նետումներ:				
24,25,	Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:				
Մարմնամարզական վարժություններ					
26,27	Շարային քայլեր, շարափոխումներ:	Ուպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	ՈՕԿարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող,	ՈՕՕրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում,	https://www.youtube.com
28,29,30	Ընդհանուր				

	զարգացնող վարժություններ:	Ստվորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունները:	ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:	կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:	/watch?v=us7h2Eno6xc
31,32,33	Ակրոբատիկական վարժություններ:	Մարմնամարզական վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	ՍՁեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ
34,35,36	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	Վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	ՍՁեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	u.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2
37,38,39	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ;	Վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	ՍՁեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	ՍՁեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	ս.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2
40,41	Կախեր և հենումներ	Վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	ՍՁեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	ՍՁեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk

				առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	---	--

Մարգախաղեր- Բասկետբոլ

42,43,	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	ՌԿատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:	ՌԳԻտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:	ՌՄԱնհատական և ստեղծարար արտահայտում.	բասկետբոլ,
44,45,46	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	ՌՍոփորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:	ՌԿարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ,	Մարգախաղերի 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	https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s
47,48	Խաղի տակտիկա:	ՌՄշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:	ՌԳԻտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում:	Ֆիզիկական հնարավորություններ և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը	https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388
49,50,51	Խաղի տիրապետում:	ՌՆպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղրանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և	ՌԿարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:	ՌՄԱրդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-	

		<p>տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: <input type="checkbox"/>Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: <input type="checkbox"/>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: <input type="checkbox"/>Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,</p>	
--	--	---	---	---	--

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

Վոլեյբոլ

52,53,54	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	Մատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:	● Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: □Վարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: □Վարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել: □Գիտենալ մրցավարական կանոնները, □Վարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: □Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: □Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու	□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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների	վոլեյբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0 https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c
55,56,57	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;				
58,59,60	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
61,62,63	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>կարողությունների, զարգացմանը: ԸԴաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<p>ԸԸԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: ԸԸՀամակարգեր 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: ԸԸԱնհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես</p>	
--	--	---	--	---	--

				նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Հանդերձ					
64,	Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	ՍԱմրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:	ՍՌԻմանալ հանդերձ խաղի կանոնները: ՍՌԿարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: ՍՌՏիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին: ՍՌԿարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: ՍՌԿարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ: ՍՌՇալկել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ՍՌԿատարել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ՍՌԿատարակել կամքի	ՍՌԱնհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի 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: ՍՌԱրդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների	հանդերձ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUKV3jA&list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMU01yGoorLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMU01yGoorv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69
65,66,67	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
68,69,70	Գնդակի նետում դարպասային: Դարպասապահի խաղ:				
71,72	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

		<p>ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Ուսպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>ՈՐԿարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ: ՈՐԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ,</p>	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: ՈՐՀամակարգեր 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 կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ՈՐԱնհատներ և հարաբերություններ. Մոփորոդները 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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)	
--	--	--	--	---	--

Ֆուտբոլ

73,74,75	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	Մաստաբեկագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ՄԱմրապնդել	ՄԱմրապնդել խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: ՄՍՏիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: ՄԿարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում;	ՄԱնհատական 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: ՄԱրդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-	https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR1PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok
76,77	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:	ՄԱմրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ՄԿատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ՄՁևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության,	ՄԱմրապնդել խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: ՄՍՏիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: ՄԿարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում;	ՄԱնհատական 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: ՄԱրդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-	https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M
78,79,80	Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:	ՄԱմրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ՄԿատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ՄՁևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության,	ՄԱմրապնդել խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: ՄՍՏիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: ՄԿարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում;	ՄԱնհատական 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: ՄԱրդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-	https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0
81,82,83	Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:	ՄԱմրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ՄԿատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ՄՁևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության,	ՄԱմրապնդել խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: ՄՍՏիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: ՄԿարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում;	ՄԱնհատական 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: ՄԱրդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-	

84,85,86	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:	խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ՍՄշակել արագաշարժությունը,	գնահատման Կարողություն: ՍՍԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ,	համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության	
87,88	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ռոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:	ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ՌԴաստիարակել	հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ՍՍԿարողանալ դրսևորել արագաշարժության,	հանաձևները /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: ՍՍՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա	
89,90,91	Դարպասասպանի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի դրսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանա-կում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:	բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ՍՆպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:	արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Տուտբոլ>> 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: ՍՍԱնհատներ և հարաբերություններ.	
92,	Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման			Մոփորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,	

	<p>տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալուն պատակով, Դուրս գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			<p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
93	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն և գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>				
94	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ-դում դարպասին կատարվող հարված-ներին: Խմբակային</p>				

	գործողություններ:				
95	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողությունների ն:				
96	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					
97	Դահուկային պատրաստության	Ուսուցանել դահուկավազքի	Ո՞րքանորել արագաշարժության,	Ո՞րքինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր,	Դահուկային ուսուցում

	տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	տեխնիկայի կանոնները: ԸՁևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: ԸՏեղեկություններ սալ առաջին բուժօգույթյան մասին:	դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարակության հմտություններ: ԸԴրանվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն: ԸԿարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: ԸԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ԸԿարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի: ԸԿարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: ԸԿարողանալ	կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ԸԸՀամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Մեղանի թենիս>> , 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 և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ԸԸԱնհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են	https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewOrIyw https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU
98,99	Մահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների:				
100	Դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:				
101,102	Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:				

			<p>հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: ԸՌԴրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կողորդինացիոն կարողություններ: ԸՌԿարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: ԸՌԿարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: ԸՌԿարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով, ԸՌԿարողանալ ծարաձողով կքանստել: ԸՌԿարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով: ԸՌԴրսևորել ուժ և արագաուժային</p>	<p>մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>ընդունակություններ: 00Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: 00Կարողանալ կատարել պատնեշ հարված: 00Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն:</p>		
--	--	--	---	--	--

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