



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ  
ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ  
**ՀՐԱՄԱՆ**

No 84 -Ն

«03» հուլիսի 2023 թ.

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ 3-ՐԴ, 6-ՐԴ, 8-ՐԴ ԵՎ  
11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ «ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԾՐԱԳՐԵՐԸ ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ  
**ՄԱՍԻՆ**

Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» օրենքի 7-րդ հոդվածի 4-րդ մասով և 30-րդ  
հոդվածի 1-ին մասի 1-ին կետով՝

**ՀՐԱՄԱՅՈՒՄ ԵՄ**

1. Հաստատել հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի 3-րդ, 6-րդ, 8-րդ և 11-րդ դասարանների ծրագրերը՝ համաձայն հավելվածի:
2. Սույն հրամանն ուժի մեջ է մտնում պաշտոնական հրապարակմանը հաջորդող օրվանից:

ՆԱԽԱՐԱՐ՝

**Ժ. ԱՆԴՐԵԱՅԱՆ**

7/3/2023

ԺԱՆՆԱ ԱՆԴՐԵԱՅԱՆ

Signed by: ANDREASYAN ZHANNA 6402810169



Հավելված

ՀՀ կրթության, գիտության,

մշակույթի և սպորտի նախարարի

2023 թվականի հուլիսի 3-ի

N 84-Ն հրամանի

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ 3-ՐԴ, 6-ՐԴ, 8-ՐԴ ԵՎ 11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ  
«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԾՐԱԳՐԵՐ  
3-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԹԵՄԱ 1
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ
Հիմնական նպատակը
1. Ձևավորել պատկերացումներ. 1) շարժողական ռեժիմի, 2) դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 2. Հաղորդել գիտելիքներ. 1) ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության, 2) տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ: 3. Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:
Վերջնարդյունքներ
1. Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 2. Ինքնուրույն կախարի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:

3. Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան:

4. Գիտի ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ տեղեկություններ:

### Բովանդակություն

1. Շարժողական ռեժիմ:

2. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա:

3. Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:

4. Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:

### Առաջարկվող գործունեության ձևեր

1. Ծնողների օգնությամբ համացանցից և գրականությունից օգտվելով՝ ուսումնասիրում և ներկայացնում են ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա թեմաները:

2. Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են իրենց տարբերակը մարդու շարժողական ռեժիմի և տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ շնչառության կարևորության մասին:

### Խաչվող հասկացություններ

#### 1. Ժամանակ և տարածություն

1) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:

#### 2. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ

1) Ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:

2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

#### 3. Չարգացում

1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p><b>1. Հայոց լեզու:</b> Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:</p> <p><b>2. Հայոց պատմություն:</b> Համաշխարհային պատմություն: Պատմական ակնարկներ:</p> <p><b>3. Ինֆորմատիկա:</b> Համակարգիչ և համացանցի տեղեկատվական հենքեր, սահիկաշարեր:</p>	
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի տարրական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>	
S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10, S11, S33, S34	
<b>ԹԵՄԱ 2</b>	
<b>ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ՎԱՉՔԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ/</b>	
<b>Հիմնական նպատակը</b>	
<p>1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները:</p> <p>2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա:</p> <p>3. Նպաստել.</p> <p>1) համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման,</p> <p>2) առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում:</p>	
<b>Վերջնարդյունքներ</b>	
<p>1. Արագացումով <i>վազի 30մ</i> ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p> <p>2. <i>Հեռացատկի</i> և <i>բարձրացատկի</i> թափավազքով, թենիսի գնդակը <i>նետի</i> նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<p>1. <b>Վազքեր`</b> բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք` հաղթահարելով արգելքները: Վազք մինչև 4 րոպե:</p> <p>2. <b>Ցատկեր`</b> ցատկեր ցատկապարանով `զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից: Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով: Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:</p> <p>3. <b>Նետումներ`</b> թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2 x 2 մ թիրախ) 4-5 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:</p>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>

Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:

**1.Օրինաչափություն**

- 1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
- 2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

**2.Համակարգ և մոդել**

- 1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզածևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:
- 2) 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:

**3.Անհատ և հարաբերություններ**

- 1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.
  - ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,
  - բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

**Միջառարկայական կապեր**

**1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:

- 2.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 3.Մաթեմատիկա:** Հաշվողական կարողություններ:
- 4.Պար:Երաժշտություն:** Երաժշտառիթմական շարժումներ:
- 5.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի տարրական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10, S11, S33, S34

**ԹԵՄԱ 3**

**ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ / ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱԽԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՔԱՏԻԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՄԱԳԼՑՈՒՄՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ - ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ/**

**Հիմնական նպատակը**

1. Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:
2. Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:
3. Նպաստել.
  - 1) ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը,
  - 2) ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացմանը:
4. Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Գիտակցի* ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար:
2. Ինքնուրույն *կատարի* մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:

**Բովանդակություն**

1. **Շարային վարժություններ.**
  - 1) «ՇԱՐԿԻՐ», «ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ», «Աջ (ձախ)-ՀԱՎՍԱՐ», «ԶԳԱՍՏ», «ԱԶԱՏ», «ԿԱՐԳԻ ԲԵՐԵԼ», «Մեկից երկու-ՀԱՇՎԻՐ», «Հերթով-ՀԱՇՎԻՐ», «Քայլով ՄԱՐՇ», «Լայն քայլ», «Արագ քայլ», «Դանդաղ քայլ» «Կանգ ԱՐ» հրահանգների կատարում,
  - 2) քայլով տեղաշարժեր. «Իմ ետևից-ՄԱՐՇ», «Անկյունագծով-ՄԱՐՇ», «Հակընթացով-ՄԱՐՇ», «Օձաձև-ՄԱՐՇ» հրահանգների կատարում,

- 3) բացազատում կից քայլերով. «Դեպի աջ (ձախ) կենտրոնից (աջից, ձախից)», այսքան քայլով (տարածած ձեռքերի չափով)-  
ԲԱՑԱՉԱՏՎԻՐ:
2. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.** մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:  
Շնչառական վարժություններ:
3. **Մազլցման վարժություններ`** մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրոլթյամբ` ձեռքերով ձգվելով: Մազլցում մարզապատի վրայով, պարանամազլցում:
4. **Հավասարակշռության վարժություններ** մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:
5. **Ակրոբատիկական վարժություններ`** գլուխկոնծի առաջ, թիկնականգ, մեջքի վրա պառկած դրոլթյունից ընդունել «կամուրջ» դրոլթյունը:
6. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ`** երաժշտության ուղեկցությամբ քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչածն բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը` կողմ, աջը` առաջ, ձախը` վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, հետ, կողմ:
7. **Կախեր և հենումներ.** հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:
8. **Պարային վարժություններ** երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի շարժումներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<p>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:</p>	<p><b>1. Օրինաչափություն</b></p> <p>1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ` շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են` պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p><b>2. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ</p>

	<p>Է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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:</p> <p><b>3. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 3.Մաթեմատիկա:** Հաշվողական կարողություններ:
- 4.Պար:Երաժշտություն:** Երաժշտառիթմական շարժումներ
- 5.Նախնական Զինվորական Պատրաստություն:** Շարային վարժաձևեր ու շարժումներ:
- 6.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի տարրական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10, S11, S33, S34

**ԹԵՄԱ 4**

**ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐ /ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԽԱՂԵՐ: «ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ» ՏԱՐԻԵՐՈՎ ԽԱՂԵՐ/**



### Հիմնական նպատակը

1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր:
2. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:
3. Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը:
4. Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:
5. Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:
6. Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ:
7. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:

### Վերջնարդյունքներ

1. *Խաղա* շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և *կողմնորոշվի* տարածության մեջ:
2. Տարբեր իրավիճակներում ճիշտ *կողմնորոշվի*, *ցուցաբերի* նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:

### Բովանդակություն

1. **Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր.** «Կարտոֆիլի տնկում», «Երկու ճամբար», «Պայքար դրոշի համար»:
2. **Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր.** «Հեռացատկորդները», «Էստաֆետ ցատկապարաններով», «Էստաֆետ օղերով»:
3. **Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր.** «Որսորդներն ու սագերը», «Անվանիր շաբաթվա օրերը», «Ամենանշանառուն»:
4. **Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր.** «Փոխանցիր կքանստիր», «Գնդակի փոխանցում շրջանում», «Արագ փոխանցիր», «Գնդակներով Էստաֆետ»:
5. **Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր.** «Ծովն ալեկոծվում է», «Ով է ճարպիկը»:
6. **Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր.** «Յոթ քար», «Ալիս–պալիս», «Ծիլտի», «Արդար–մեղավոր», «Թաթիկ–լաթիկ», «Չանգակի խաղ», «Ծափոցիկ», «Գառնուկն այգում է»:
7. **Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր.** տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների բացատրում: «Մակույկը ալիքների վրա», «Գնդակների հավաքում», «Շարժվող դարպասներ», «Փոխանցավազք շարասյուններում», «Երկկողմ խաղ 2\*2, 3\*3, 4\*4, 5\*5»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Խաչվող հասկացություններ

Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:

**1. Չարգացում**

1) Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:

**2. Համակարգ և մոդել**

1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:

2) Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ՝ շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին նմանակող խաղերից:

3) Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

**3. Անհատ և հարաբերություններ**

1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.  
ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները, բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 3.Մաթեմատիկա:** Հաշվողական կարողություններ:
- 4.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի տարրական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10, S11, S33, S34

**ԹԵՄԱ 5.1**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ /ԼՈՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ: ԴԱՅՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ/**

**Հիմնական նպատակը**

1. Ուսուցանել մեկիենումային սահման տեխնիկան:
2. Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղածև» վերելքի տեխնիկան:
3. Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ:
4. Ուսուցանել «գութանաձև» արգելակման տեխնիկան:
5. Տեղեկություններ հաղորդել կոփման միջոցների և սկզբունքների վերաբերյալ:
6. Ուսուցանել բրաս լողաճի ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ:
7. Ձևավորել բրաս լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողունակությունները շնչառության հետ:
8. Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան:
9. Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան:
10. Ուսուցանել բրաս լողաճի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս:
11. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:
12. Ամրապնդել վազքի , ունակության ու կատարելագործման վարժություններ:
13. Ամրապնդել ցատկունակության վարժություններ:

**Վերջնարդյունքներ**

1. Սահուն կատարի.
  - 1) փոփոխական երկքայլ ընթացք,
  - 2) արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»:
2. Հաղթահարի 300 մ տարածություն:
3. Բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը *զուգակցի* շնչառության հետ:
4. Բրաս լողաճով կատարի դարձումներ:
5. Բրաս լողաճով *հաղթահարի* 25մ տարածություն:
6. Գիտի ցատկունակության կատարման տեխնիկան, ինքնուրույն կողմնորոշվում է շարժման ընթացքում:

**Բովանդակություն**

1. **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները`** մեկիենումային սահում դահուկով աջ և ձախ ոտքերով: Փոփոխական երկքայլ ընթացք: Վերելք «սանդղածև» եղանակով: Արգելակում «գութանածև»: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 300 մ: Դահուկաընթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հատվածներում:
2. **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները`** ծանոթություն լողի միջոցով կոփման միջոցներին և սկզբունքներին: Բրաս լողաոճով ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Բրաս լողավոճով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցությունը: Դարձումներ բրաս լողավոճի եղանակով լողի ժամանակ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ բրաս լողաոճով: Խաղեր ջրում. «Բուքսիր», «Կարթ», «Ճովառյուծներ», «Գորտ»:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<p>Առանց գույքի և դանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Օրինաչափություն</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ` սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ:</li> <li>2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են` պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> </ol> </li> <li><b>2. Համակարգ և մոդել</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզածևերը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</li> <li>2) Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզածևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> </ol> </li> <li><b>3. Անհատ և հարաբերություններ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</li> </ol> </li> </ol>

	<p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 3.Սաթեմատիկա:** Հաշվողական կարողություններ:
- 4.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի տարրական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10, S11, S33, S34

**ԹԵՄԱ 5.2**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ. /խաղեր մագլցելով եվ սողանցելով: խաղեր նետելով եվ բռնելով/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Հետաքրքրություն և սեր առաջացնել խաղերի նկատմամբ:
- 2. Ուսուցանել.
  - 1) մագլցելով և սողանցելով խաղերը,
  - 2) նետելով և բռնելով խաղերը:

**Վերջնարդյունքներ**

- 1. Արագ կողմնորոշվի իրավիճակում:
- 2. Ուշադրությունը կենտրոնացնի անհրաժեշտ առարկայի կամ երևույթի վրա:
- 3. Կոնկրետ իրավիճակում կայացնի արդյունավետ որոշում:
- 4. Համագործակցի թիմակիցների հետ:
- 5. Ցուցաբերի նախաձեռնություն, ճկունություն, ճարակություն:

**Բովանդակություն**

**1. Խաղեր մագլցելով և սողանցելով.**

1) Թռչունների չուն:

2) Կապիկների որսը:

**2. Խաղեր նետելով և բռնելով.**

1) Չնդակի դպրոց:

2) Ում անվանեցին, նա բռնում է գնդակը:

3) Բռնոցի գնդակով:

4) Որսորդը և գազանները:

5) Ում անունը տամ, վերցնում է գնդակը:

6) Թռչունները և արծիվը:

7) Հասիր թմբուկին և խփիր:

8) Ազատիր ընկերոջը:

9) Արագ վերցրու գնդակը:

10) Արագ զբաղեցրու ազատ տեղը:

11) Հավեր:

12) Խփիր կենտրոնում կանգնածին:

13) Էստաֆետա դրոշակներով:

14) Հովիվը և գայլը:

15) Ում շարքը շուտ կշարվի:

16) Փոխանցիր գնդակը:

17) Նստել-պառկել:

18) Գցիր նպատակին:

19) Խփիր զանգը:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:

**Խաչվող հասկացություններ**

**1. Օրինաչափություն**

1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրորատիկ

	<p>վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p><b>2. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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:</p> <p><b>3. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. **Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. **Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:

<p>3. <b>Ֆիզիկա:</b> Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:</p> <p>4. <b>Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակար</p> <p>5. <b>Նախնական Չինվորական Պատրաստություն:</b> Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի տարրական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>
S9, S27, S31, S33, S34

**6-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ**

**ԹԵՄԱ 1**

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ**

**Հիմնական նպատակը**

1. Հաղորդել գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:
2. Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին:
3. Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները:
4. Ձևավորել պատկերացումներ սպորտային էթիկայի վերաբերյալ:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Գիտի* դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին:
2. *Ծանոթ է* ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը:
3. *Պահպանի* սպորտային էթիկան, *տիրապետի* ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը:

**Բովանդակություն**

1. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը:
2. Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:
3. Սպորտային էթիկա:
4. Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
---------------------------------------	--------------------------------



1. Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են դպրոցականների կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը, հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին և սպորտային էթիկան:
2. Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերի իրենց տարբերկը:

- 4. Ժամանակ և տարածություն**
- 2) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
- 5. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**
- 3) Ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
  - 4) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- 6. Չարգացում**
- Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

**Միջառարկայական կապեր**

1. **Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
2. **Հայոց պատմություն:** Համաշխարհային պատմություն: Պատմական ակնարկներ:
3. **Ինֆորմատիկա:** Համակարգիչ և համացանցի տեղեկատվական հենքեր, սահիկաշարեր:
4. **Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 2**

**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ՎԱՉՔԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ /**

<b>Հիմնական նպատակը</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային:</li> <li>2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, Եստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:</li> <li>3. Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական:</li> <li>4. Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ:</li> <li>5. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:</li> </ol>	
<b>Վերջնարդյունքներ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Գիտի</i> ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, Եստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:</li> <li>2. <i>Տիրապետի</i> գնդակների նետման տեխնիկային:</li> <li>3. <i>Ունի</i> արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ:</li> <li>4. <i>Դրսևորի</i> բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:</li> </ol>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Վազքեր:</b> Տեղեկություններ վազքի փուլերի, «մեկնարկի», «մեկնարկային թափի», «տարածությունում վազքի» և «վերջնարկի» վերաբերյալ: Վազք արագացումով մինչև 40 մ: Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60 մ: Եստաֆետային փոխանցումավազք &lt;&lt;հանդիպակաց&gt;&gt; եղանակով 10-20 մ: Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 8 - 10 րոպե:</li> <li>2. <b>Ցատկեր:</b> Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին (ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրեջք) և մրցման կանոններին: Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով 70 սմ (տղաներ) և 50 սմ (աղջիկներ) ձողի հաղթահարումով:</li> <li>3. <b>Նետումներ:</b> Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն, նետման դրություն «ձգված աղեղ», գնդակի բացթողման իմացություն և կատարում: Թենիսի գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	<b>4. Օրինաչափություն</b> 3) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և

	<p>հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>4) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p><b>5. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>4) 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:</p> <p><b>6. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:

<p><b>3.Ֆիզիկա:</b> Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:</p> <p><b>4.Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:</p> <p><b>5.Նախնական Ձինվորական Պատրաստություն:</b> Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>
<p><b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b></p>
<p>Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50</p>
<p><b>ԹԵՄԱ 3</b></p>
<p><b>ՄԱՐՄԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ / ՇԱՐԱՅԻՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱԽԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՒՄՏԻԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՄԱԳԼՏՈՒՄՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ - ՄԱՐՄԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ/</b></p>
<p><b>Հիմնական նպատակը</b></p>
<p>1.Ուսուցանել վերադասավորումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան:</p> <p>2.Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ:</p> <p>3.Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:</p>
<p><b>Վերջնարդյունքներ</b></p>
<p>1. Ինքնուրույն կատարի վերադասավորումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:</p> <p>2. <i>Տիրապետի</i> շարժողական կարողունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ:</p> <p>3. <i>Դրսևորի</i> կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:</p>
<p><b>Բովանդակություն</b></p>
<p>1. <b>Շարային վարժություններ:</b> Շարային քայլք: Վերադասավորումներ միատողան շարքից երկտողան շարքի, միատողան (երկտողան) շարքից շրջանի, միաշարասյունից՝ երկշարասյուն (եռաշարասյուն, քառաշարասյուն) շարքի:</p> <p>2. <b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:</b> Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով,</p>

մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օդերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

3. **Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ: Ուռքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծալվելով:
4. **Հենացատկեր:** 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ուռքերը զատած» եղանակով:
5. **Ակրոբատիկական վարժություններ:** Երկու գլուխկոնծի միաձուլվելով: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ:
6. **Մագլցման վարժություններ:** Պարանամագլցում. տղաները՝ մագլցում «երկու հանգով», աղջիկները՝ «երեք հանգով»:
7. **Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:** Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ՝ ձեռքերը առաջ, կողմ, վեր: Ափերի նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ուռքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձներով: Ուռքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանիստ, կանգնել, բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<p>Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:</p>	<p><b>4. Օրինաչափություն</b></p> <p>3) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>4) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p><b>5. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p>

	<p>4) 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:</p> <p><b>6. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 4.1**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ / ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ. ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:  
 ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ: ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ ԵՎ ՆԵՏՈՒՄ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Հետաքրքրություն առաջացնել բասկետբոլ մարզաձևի նկատմամբ:

2. Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:
3. Ծանոթացնել պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական մարտավարական գործողություններին:
4. Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:
5. Ուսուցանել մարտավարական առաջադրանքներով (2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3) խաղ:
6. Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կորդինացիա:
7. Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ:

### **Վերջնարդյունքներ**

1. *Տիրապետի* բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:
2. *Ծանոթ է* պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին:
3. *Տիրապետի* գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային:
4. *Ունի* շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կորդինացիայի բավարար մակարդակ:
5. *Դրսևորի* համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ:

### **Բովանդակություն**

1. **Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ:
2. **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:** Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ զույգերով և եռյակներով: Գնդակի վարում՝ ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:
3. **Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ:
4. **Գնդակի նետում:** Գնդակի նետում օդակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օդակին մրցակցի դիմադրությամբ:
5. **Ազատ հարձակման տակտիկա:** Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով ( 1 x 0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:
6. **Անհատական պաշտպանություն:** Գնդակի խլում և հետմղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Պարզեցված խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2x1, 3x1, 3x2, 3x3):

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

**Խաչվող հասկացություններ**

Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:

### **1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**

- 1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացմունքներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
- 2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

### **2. Չարգացում**

- 1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

### **3. Համակարգ և մոդել**

- 1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:
- 2) 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:

### **4. Անհատ և հարաբերություններ**

- 1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.  
ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,



	<p>սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3. Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4. Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր
- 5. Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 4.2**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ /ԿՈՆԵՅՐՈՆ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿՈՆԵՅՐՈՆԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ: ՍԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ, ՈՒՂԻՂ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ:
- 2. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:
- 3. Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման մարտավարական գործողությունները:
- 4. Ուսուցանել փոքրաթիվ 3 x 3, 4 x 4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ:
- 5. Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա:
- 6. Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ:

**Վերջնարդյունքներ**

- 1. *Տիրապետի* վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ

- հարձակողական հարվածի տեխնիկային:
- 2. *Ծանոթ* Է ազատ և դիրքային հարձակման մարտավարական գործողություններին:
- 3. *Ունի* համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակություններ:
- 4. *Ցուցաբերի* արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

- 1. **Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ, ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:
- 2. **Գնդակի փոխանցում և ընդունում:** Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3 մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:
- 3. **Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:** Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից, հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Ցուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված: Ազատ հարձակման տակտիկա:
- 4. **Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:** Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:
- 5. **Խաղի տիրապետում:** Երկկողմ խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմ խաղ փոքրաթիվ խաղացողներով (3 x 3, 4 x 4) և փոքր խաղադաշտում:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<p>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p>	<p><b>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <p>1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p><b>2. Չարգացում</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-</p>

	<p>հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>3. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես նաև «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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> <p><b>4. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:

**4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր  
**5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**  
 Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 4.3**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ /ՀԱՆԴՐՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:  
 ՀԱՆԴՐՈՒԽՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ: ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ ԵՎ ՆԵՏՈՒՄ  
 ԴԱՐԴԱՍԻՆ: ԱԶԱՏ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՊԵՏՈՒՄ/**

**Հիմնական նպատակը**

1. Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, իլման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան:
2. Ծանոթացնել ազատ հարձակողական մարտավարական գործողություններին:
3. Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և մարտավարական 2 x 1, 3 x 2, 3 x 3 առաջադրանքներով խաղալ հանդբոլ:
4. Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն:
5. Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Տիրապետի* հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, իլման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային:
2. *Ծանոթ է* ազատ հարձակողական մարտավարական գործողություններին:
3. *Ունի* շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ:
4. *Դրսևորի* համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. **Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդբոլիստի կեցվածքով կանգառ, դարձումներ – արագացումներ:
2. **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:** Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից:
3. **Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի դուրս մղում և խլում խաղընկերոջից:
4. **Գնդակի նետում դարպասին:** Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծաված ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությամբ: Շրջափակում՝ համագործակցելով խաղընկերների հետ:
5. **Ազատ հարձակողական տակտիկա:** Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:
6. **Խաղի տիրապետում:** Պարզեցված խաղ հանդբոլի կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2 x 1, 3 x 2, 3 x 3 դիմաց:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<p>Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p>	<p><b>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <p>1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p><b>2. Չարգացում</b></p> <p>1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>3. Համակարգ և մոդել</b></p>

	<p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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> <p><b>4. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 4.4**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ /ՖՈՒՏԲՈԼԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ: ԳՆԴԱԿԻ ՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱ: ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՅԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԸ: ԽԱՂԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՊԵՏՈՒՄ/**

**Հիմնական նպատակը**

1. Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը:
2. Ձևավորել պատկերացումներ դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ:
3. Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային:
4. Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային:
5. Երկկողմանի խաղ՝ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7 դեմ:
6. Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն:
7. Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Գիտի* ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանը և սկզբնական ընտրության կարգը:
2. *Կարևորի* դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը:
3. *Տիրապետի* ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային:
4. *Գիտի* դարպասապահի տեղաշարժերն ու գնդակի որսման տեխնիկան:
5. *Ունի* շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ:
6. *Ցուցաբերի* փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:
- 1) **Տեղաշարժերի տեխնիկա:** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր՝ գնդակը հսկողության տակ պահելով:

- 2) Քնդակի տիրապետման տեխնիկա:** Հարված գնդակին ուտրով, հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով՝ ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթմբի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին:
- 3) **Քնդակի կասեցում:** Քնդակի կասեցում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:
- 4) **Քնդակի վարում:** Քնդակի վարում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով, յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ:
- 5) **Խաբբեր՝** խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ:
- 6) **Քնդակի խլում՝** արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից:
- 7) **Քնդակի նետում:** Քնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:
- 8) **Աճապարարություն գնդակով:** Աճապարարություն աջ և ձախ ուղքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:
- 9) **Դարպասապահի խաղի տեխնիկա:** Քնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի հետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսում ցածրից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդամաս գնդակին և մրցակցին:
- 10) **Խաղի մարտավարություն:** Հարձակողական տակտիկա: Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում: Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը:
- 11) **Խմբակային մարտավարություն՝** խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով:
- 12) **Պաշտպանական մարտավարություն:** Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար:
- 13) **Խմբակային գործողություններ:** Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում, փոխապահովում:
- 14) **Խաղի տիրապետում:** Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	<b>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b>



1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:

2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

### **2. Չարգացում**

1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

### **3. Համակարգ և մոդել**

1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:

2) 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:

### **4. Անհատ և հարաբերություններ**

1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.

ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային

	<p>փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները, բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3. Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4. Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր
- 5. Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 5.1**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ /ԴԱՅՈՒԿԱՅԻՆ ԴԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ: ԼՈՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ /**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Ձևավորել պատկերացումներ դահուկասպորտի ձևերի վերաբերյալ:
- 2. Ձևավորել միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքի հմտություններ:
- 3. Ուսուցանել՝
  - 1) «սահող» քայլով և «եղևնաձև» եղանակով վերելքի տեխնիկան,
  - 2) արգելակման, հենումով դարձման և տեղում թափով դարձման տեխնիկան:
- 4. Ձևավորել՝
  - 1) թմբերի և փոսերի հաղթահարման հմտություններ,
  - 2) կարճ, միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարելու կարողունակություններ:
- 5. Ծանոթացնել վնասվածքների և ցրտահարության ժամանակ առաջին օգնություն ցուցաբերելու կարգը:
- 6. Ձևավորել պատկերացումներ լողի առողջարարական և բուժիչ նշանակության վերաբերյալ:
- 7. Կատարելագործել՝
  - 1) կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի տեխնիկան,

- 2) կրծքի և մեջքի վրա լողածևի մեկնարկների և դարձումների տեխնիկան:
- 8. Ամրապնդել բրաս լողածևով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի համադրությունը շնչառության հետ:
- 9. Ուսուցանել մեկնարկային ցատկի տեխնիկան:
- 10. Կատարելագործել տարբեր լողածևերով դարձումների տեխնիկան:
- 11. Ուսուցանել հավասարաչափ արագությամբ լողալը:
- 12. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն:
- 13. Դաստիարակել նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն:

**Վերջնարդյունքներ**

- 1. *Ցուցաբերի* առաջին օգնություն վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ:
- 2. *Կատարի* չմշկային ընթացք և հենումով դարձում:
- 3. Կրկնվող դահուկաընթացքով *անցնի* 500 մ:
- 4. Կրոլ և բրաս լողածևերով *լողա* հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ:
- 5. *Դրսևորի* կամային որակներ. համարձակություն և փոխօգնություն:
- 6. Ցանկացած լողածևով *լողա* 100 մ լողատարածք:
- 7. *Տիրապետի* խեղդվողին տեղափոխելու տեխնիկային:
- 8. *Ցուցաբերի* արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն:

**Բովանդակություն**

- 1. **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Ծանոթություն դահուկասպորտի ձևերին (դահուկավազք, հատուկ ոլորավայրէջք, սրընթաց վայրէջք, ցատկեր դահուկներով աշտարակից): Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «եղևնածև» և «սահող» քայլերով: Արգելակում և հենումով դարձում: Տեղում թափով դարձումներ: Վայրէջք բարձր կանգնվածքով: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 100-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 2,5 կմ (տղաներ), 2 կմ (աղջիկներ):
- 2. **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Տեղեկություն լողի առողջարարական, բուժիչ նշանակության մասին: Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողածի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողածերի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողածով ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն: Դարձումներ տարբեր լողածևերով: 25 մ տարածության կրկնվող լող յուրացված եղանակով և տարրերով (3-4 անգամ 25-ական մ): Հավասարաչափ արագությամբ լող 50 մ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
---------------------------------------	--------------------------------

Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:

### **1. Օրինաչափություն**

- 1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ:
- 2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

### **2. Համակարգ և մոդել**

- 1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:
- 2) 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:

### **3. Անհատ և հարաբերություններ**

- 1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.  
ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,

	բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3. Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4. Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր
- 5. Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 5.2**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ /ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ: ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Ձևավորել պատկերացումներ մկանային ուժի մշակման մեթոդների ու միջոցների վերաբերյալ:
- 2. Մշակել ուժային և արագաուժային կարողունակությունները:
- 3. Ձևավորել պատկերացումներ սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության վերաբերյալ:
- 4. Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

**Վերջնարդյունքներ**

- 1. *Նկարագրի* մկանային ուժի մշակման մեթոդներն ու միջոցները:
- 2. *Դրսևորի* ուժային և արագաուժային ունակություններ:
- 3. *Գիտի* սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:
- 4. *Կատարի* սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
- 5. *Դրսևորի* նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման ունակություն:
- 6. *Համագործակցի, դրսևորի* բարության, ազնվության, հանդուրժողականության, բոլորի նկատմամբ հարգանքի հատկանիշներ:
- 7. *Ցուցաբերի* արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. **Ուժային պատրաստություն:** Ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզածների վերաբերյալ (ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ): Չույգերով վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար, 2-3 անգամ, 7-10 կրկնությամբ: Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար, 2-4 անգամ, 5-8-կրկնությամբ: 5-6 համալիր վարժություններ կցազնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար, 2-3 անգամ, 5-6 կրկնությամբ:
2. **Սեղանի թենիսի ուսուցում:** Ծանոթացում սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությանը: Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում: Սկզբնահարվածի ուսուցում: Երկկողմանի խաղ:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

**Խաչվող հասկացություններ**

Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզածների և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:

- 1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**
  - 1) Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
  - 2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- 2. Չարգացում**
  - 1) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզածների կանոններն ու մրցման օրենքները):
- 3. Համակարգ և մոդել**
  - 1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և «Սեղանի թենիս» մարզածները) շատ

	<p>ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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> <p><b>4. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ4, Հ5, Հ13, Հ15, Հ17, Հ22, Հ25, Հ26, Հ27, Հ31, Հ33, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

**ԹԵՄԱ 5.3**

ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ. /ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՍՊԱՆԴԵՐՆԵՐՈՎ: ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԼԱՐԱՆՆԵՐՈՎ/	
<b>Հիմնական նպատակը</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Մշակել ուժային և արագաուժային կարողունակությունները:</li> <li>2. Ձևավորել պատկերացումներ Եսպանդերներով և լարաններով պարապմունքների ներգործության վերաբերյալ:</li> <li>3. Ուսուցանել Եսպանդերներով և լարաններով տեխնիկայի հնարքները:</li> <li>4. Նպաստել մկանային ուժի ավելացմանը:</li> </ol>	
<b>Վերջնարդյունքներ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Եսպանդերներով և լարաններով <i>կատարի</i> ուժային վարժություններ:</li> <li>2. <i>Դրսևորի</i> ուժային և արագաուժային ունակություններ:</li> <li>3. <i>Ցուցաբերի</i> արագաշարժության, դիմացկունության, ուժային հմտություններ:</li> <li>4. <i>Դրսևորի</i> նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողունակություն:</li> </ol>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Վարժություններ Եսպանդերներով:</li> <li>2. Վարժություններ լարաններով:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Օգնությամբ կամ ինքնուրույն, գրականության միջոցով կամ համացանցից ուսումնասիրում են համապատասխան ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ ուսումնական նյութերը: Համակարգում և ներկայացնում են դասարանին:</li> <li>2. Կատարում են ուժային վարժություններ՝ <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Եսպանդերներով,</li> <li>2) լարաններով:</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</li> <li>2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> </ol> </li> <li><b>2. Չարգացում</b></li> </ol>



	<p>1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>3. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

1. **Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
2. **Ինֆորմատիկա:** Համակարգիչ և համացանցի տեղեկատվական հենքեր, սահիկաշարեր:
3. **Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:
4. **Սաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
5. **Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
6. **Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ3, Հ5, Հ12, Հ13, Հ26, Հ33, Հ34, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

## 8-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ

<b>ԹԵՄԱ 1</b>
<b>ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ</b>
<b>Հիմնական նպատակը</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ձևավորել պատկերացումներ շարժողական կարողունակությունների վերաբերյալ:</li><li>2. Նպաստել շարժողական կարողունակությունների զարգացման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների, հմտությունների ձեռքբերմանն ու խորացմանը:</li></ol>
<b>Վերջնարդյունքներ</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Նկարագրի</i> ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունն ու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ:</li><li>2. <i>Գիտի</i>.<ol style="list-style-type: none"><li>1) ֆիզիկական վարժությունների կատարման առանձնահատկությունները,</li><li>2) շարժողական կարողունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները,</li><li>3) արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները:</li></ol></li><li>3. <i>Բացատրի</i> պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը:</li><li>4. <i>Թվարկի</i> շարժողական կարողունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը:</li></ol>
<b>Բովանդակություն</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</li><li>2. Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</li><li>3. Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:</li></ol>

4. Ճկունության և ճարպկության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:
5. Արագաուժային մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<p>1. Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են շարժողական ունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները:</p> <p>2. Կատարում են ֆիզիկական վարժություններ:</p>	<p><b>1. Ժամանակ և տարածություն</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p><b>2. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <p>1) Ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p><b>3. Զարգացում</b></p> <p>1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p>

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. Զայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. Զայոց պատմություն:** Զամաշխարհային պատմություն: Պատմական ակնարկներ:
- 3. Ինֆորմատիկա:** Զամակարգիչ և համացանցի տեղեկատվական հենքեր, սահիկաշարեր:
- 4. Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Զանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

**ԹԵՄԱ 2**

**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ՔԱՅԼՔԵՐ: ՎԱՉՔԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ:  
ՓՈՒՆԱՆՑՈՒՄԱՎԱՉՔԵՐ: ԱՐԳԵԼԱՎԱՉՔԵՐ/**

**Հիմնական նպատակը**

1. Կատարելագործել կարճ (միջին) ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
2. Չարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային կարողունակությունները:
3. Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակասլացություն, տոկունություն և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:
4. Նպաստել.
  - 1) առողջության ամրապնդմանը,
  - 2) ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Գիտի* ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:
2. *Ցուցաբերի* հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:
3. *Որոշի* և *գնահատի* սեփական ֆիզիկական զարգացման, ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:
4. *Ցուցաբերի*.
  - 1) կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, *հաղթահարի* դժվարությունները:
  - 2) վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:
  5. *Ունի* արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության կարողունակություններ:

**Բովանդակություն**

1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:
2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:
3. Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

1. 4\*50 մ արագ վազք, 4\*20 մ ցածր և բարձր մեկնարկից վազք:
2. Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե:
3. Հեռացատկ ոտքերը կծկած եղանակով:
4. Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:

**Խաչվող հասկացություններ**

**1.Օրինաչափություն**

- 1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:

<p>5. Նետումներ թեմիսի գնդակի, ցրած գնդակի:</p>	<p>2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p><b>2.Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզածնը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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:</p> <p><b>3.Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
---	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:

<b>5.Նախնական Չինվորական Պատրաստություն:</b> Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>
Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53
<b>ԹԵՄԱ 3</b>
<b>ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱԽԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՄԱԳԼՑՈՒՄՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ - ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>
<b>Հիմնական նպատակը</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> <li>Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</li> <li>Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ունակությունները:</li> <li>Զարգացնել. <ol style="list-style-type: none"> <li>կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները,</li> <li>շարժողական կարողությունները:</li> </ol> </li> <li>Ղաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնազնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ol>
<b>Վերջնարդյունքներ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Կատարի.</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով, առարկաներով,</li> <li>կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, ակրոբատիկական վարժություններ:</li> </ol> </li> <li><i>Դրսևորի</i> համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:</li> </ol>
<b>Բովանդակություն</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:</b> Ընթացքում կատարվող գործողությունների, ուսուցումների, կքանիստների և դարձումների համակցումներ ձեռքերի շարժումների հետ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</li> <li><b>Կախեր և հենումներ՝</b> կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:</li> </ol>

3. **Հենացատկեր:** Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ մարզանստարանին քայլքի տարատեսակներ, դարձումներ, հավասարակշռության վարժություններ, արտակոոր վարցատկեր:
4. **Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ գլուխկոնծի հետ (հետնազլուխկոնծի)՝ ընդունելով հենում կանգնած, ոտքերը զատած դրությունը: Գլուխկոնծի առաջ և հետ (առաջնազլուխկոնծի և հետնազլուխկոնծի): Կանգ գլխին և ձեռնականգ պատի մոտ: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի առաջ և հետ, «կամուրջ» դարձումով՝ ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն:
5. **Մագլցում:** Տղաներ՝ պարանամագլցում 2 հանգով: Աղջիկներ՝ պարանամագլցում 3 հանգով: Մագլցում հորիզոնական ձողին և մարմնամարզական պատին ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:
6. **Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:** Պարային քայլք ուսուցումով, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերին: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերն առաջ բարձրացնելով: Տեղում ուսուցումներ ձեռքերի տարբեր դրություններով: Յուրացրած շարժումների համակցումներով համալիրներ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում:</li> <li>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Օրինաչափություն</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</li> <li>2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> </ol> </li> <li><b>2. Համակարգ և մոդել</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</li> <li>2) Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել,</li> </ol> </li> </ol>

	<p>օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p><b>3. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3. Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4. Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5. Նախնական Զինվորական Պատրաստություն:** Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

**ԹԵՄԱ 4.1**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ. ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ /ԲԱՍԿԵՏԲՈԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ, ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ԽԱՂԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Մշակել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:
- 2. Կատարելագործել բասկետբոլ խաղի տեխնիկան:
- 3. Չարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները:



- 4. Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:
- 5. Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:

**Վերջնարդյունքներ**

- 1. *Գիտի* բասկետբոլ խաղի կանոնները:
- 2. *Դրսևորի* հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ:
- 3. Գնդակը հմուտ *վարի* աջ և ձախ ձեռքերով և նետի օղակի մեջ:
- 4. *Կիրառի* անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, *տիրապետի* խմբային հարձակման ձևերին:
- 5. *Դրսևորի*
  - 1) փոխօգնության, համագործակցության, կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ,
  - 2) արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:

**Բովանդակություն**

- 1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
- 2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:
- 3. Խաղի մարտավարություն:
- 4. Խաղի տիրապետում:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

- 1. Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:
- 2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

**Խաչվող հասկացություններ**

- 1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**
  - 1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացմունքներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
  - 2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- 2. Չարգացում**

	<p>1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>3. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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> <p><b>4. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

**1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:

- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

**ԹԵՄԱ 4.2**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ. ԿՈՆԵՅՐՈՒ /ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ: ՍԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունները:
- 2. Ուսուցանել ճիշտ կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- 3. Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:
- 4. Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:
- 5. Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

**Վերջնարդյունքներ**

- 1. *Գիտի* վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
- 2. Սահուն *կատարի* գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական ուղիղ հարվածներ:
- 3. *Կիրառի* յուրացված տեխնիկական հնարքներն ու մարտավարական գործողությունները:
- 4. *Դրսևորի* համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ:
- 5. *Դրսևորի* արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

- 1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
- 2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
- 3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:
- 4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն:

5. Խաղի տիրապետում:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<p>1. Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:</p> <p>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ:</p>	<p><b>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <p>1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p><b>2. Չարգացում</b></p> <p>1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>3. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես նաև «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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> <p><b>4. Անհատ և հարաբերություններ</b></p>

	<p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

**ԹԵՄԱ 4.3**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ. ՀԱՆԴՐՈՒԼ/ՀԱՆԴՐՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ: ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՅԻ ԽԱՂ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ ԴԱՐՊԱՍԻՆ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ, ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՊԵՏՈՒՄ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
- 2. Ուսուցանել հանդբոլ խաղի հիմնական կանոնները
- 3. Չարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
- 4. Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
- 5. Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:

6. Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	
<b>Վերջնարդյունքներ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Գիտի</i> հանդբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>2. Տարբեր դիրքերից և տարբեր ձևերով <i>կատարի</i> նետումներ դարպասին:</li> <li>3. <i>Կատարի</i> հանդբոլ խաղի տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները:</li> <li>4. Դարպասապահի կեցվածքով <i>կատարի</i> տեղաշարժեր, գնդակի որսում, հետմղում:</li> <li>5. <i>Ցուցաբերի</i> համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>6. <i>Դրսևորի</i> արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ol>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</li> <li>2. Գնդակի ընդունում, վարում, փոխանցում:</li> <li>3. Գնդակի նետում դարպասին:</li> <li>4. Հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարություն:</li> <li>5. Դարպասապահի խաղ:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:</li> <li>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ:</li> </ol>	<p><b>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</li> <li>2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> </ol> <p><b>2. Չարգացում</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների</li> </ol>

	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>3. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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> <p><b>4. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>	
Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	
<b>ԹԵՄԱ 4.4</b>	
<b>ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ. ՖՈՒՏԲՈԼ /ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵԱՇԱՐԺԵՐ: ՀԱՐՎԱԾ ԳՆՂԱԿԻՆ ՈՏՔՈՎ ԵՎ ԳԼԽՈՎ: ԳՆՂԱԿԻ ԿԱՍԵՑՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ԽԼՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ: ԱՃՊԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԳՆՂԱԿՈՎ: ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՅԻ ԽԱՂ/</b>	
<b>Հիմնական նպատակը</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:</li> <li>2. Կատարելագործել. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ,</li> <li>2) խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություններ:</li> </ol> </li> <li>3. Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության հմտություններ:</li> <li>4. Չարգացնել արագաշարժություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ցատկունակություն:</li> <li>5. Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:</li> <li>6. Նպաստել մարտավարական մտածելակերպի զարգացմանը:</li> </ol>	
<b>Վերջնարդյունքներ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Գիտի</i> ֆուտբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>2. Գնդակը <i>կասեցնի, վարի</i>, գնդակին <i>հարվածի, խլի, կատարի</i> խաբուսիկ գործողություններ:</li> <li>3. <i>Ցուցաբերի</i> կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ:</li> <li>4. <i>Դրսևորի</i> արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ol>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</li> <li>2. Հարվածներ գնդակին:</li> <li>3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում:</li> <li>4. Հարձակողական եվ պաշտպանողական մարտավարություն:</li> <li>5. Աճաբարություն գնդակով:</li> <li>6. Դարպասապահի խաղ:</li> </ol>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>



1. Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ:
2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ:

### **1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**

- 1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
- 2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

### **2. Չարգացում**

- 1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

### **3. Համակարգ և մոդել**

- 1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:
- 2) 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:

### **4. Անհատ և հարաբերություններ**

- 1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.  
ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,

	<p>սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները, բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

**ԹԵՄԱ 5.1**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ /ԼՈՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ: ԴԱՅՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ: ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Ուսուցանել.
  - 1) հավասարաչափ արագությամբ լողալը,
  - 2) դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները,
  - 3) սեղանի թենիսի կանոնները:
- 2. Կատարելագործել կրող և բրաս լողաձևի տեխնիկան,
- 3. Ձևավորել.
  - 1) տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ,
  - 2) վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտություններ,
  - 3) սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:
- 4. Ձևավորել պատկերացումներ առաջին օգության վերաբերյալ:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Գիտի* առաջին օգնության կանոնները:
2. *Լողա* կրող և բրաս ձևերով:
3. *Դրսևորի* կամային որակներ, համարձակություն և վստահություն:
4. *Գիտի* դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
5. Սահուն *կատարի* վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
6. *Տիրապետի* կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային:
7. *Կատարի* պատնեշ հարվածներ:
8. *Կատարի* աջից, ձախից պտտված հարվածներ:
9. *Դրսևորի* նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
10. *Համագործակցի, ցուցաբերի* բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
11. *Դրսևորի* արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
2. Լողի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
3. Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

1. Լողա կրող և բրաս ձևերով:
2. Սահուն կատարի վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
3. Կատարի սկզբնահարվածներ, պատնեշ, կտրված և գլորումով, աջից, ձախից պտտված հարվածներ:
4. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժություններ:
5. Կատարի ուժային վարժություններ, կցագնդերով, կշռաքարերով / տղաներ 5 – 10 / կգ., մեջքին պառկած, ձեռքերը գլխավերևում դրությունից մարմնի բարձրացում, /անգամ/, / աղջիկներ / ;

**Խաչվող հասկացություններ**

- 1. Օրինաչափություն**
  - 1) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ:
  - 2) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
- 2. Համակարգ և մոդել**
  - 1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ», «Լող» և «Սեղանի թենիս» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և

	<p>ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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:</p> <p>3. <b>Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. **Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. **Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3. **Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկաի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4. **Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5. **Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:
- 6. **Նախնական Ձինվորական Պատրաստություն:** Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ2, Հ3 Հ4, Հ13, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ33, Հ3, Հ41, Հ45, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

**ԹԵՄԱ 5.2**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ. /ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԿՑԱԳՆԴԵՐՈՎ/**

**Հիմնական նպատակը**

1. Նպաստել ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկայի կատարելագործմանը:
2. Մշակել ուժային և արագաուժային կարողունակությունները:
3. Ձևավորել պատկերացումներ կցագնդերով պարապմունքների ներգործության վերաբերյալ:
4. Ուսուցանել կցագնդերով տեխնիկայի հնարքները:
5. Նպաստել մկանային ուժի ավելացմանը:

**Վերջնարդյունքներ**

5. Կցագնդերով *կատարի* ուժային վարժություններ:
6. *Դրսևորի* ուժային և արագաուժային ունակություններ:
7. *Տուցաբերի* արագաշարժության, դիմացկունության, ուժային հմտություններ:
8. *Դրսևորի* նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողունակություն:

**Բովանդակություն**

1. Կցագնդերի բարձրացում գետնից:
2. Ձեռքերի ծալում ուղում կցագնդերով:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

3. Ինքնուրույն, գրականության միջոցով կամ համացանցից ուսումնասիրում են համապատասխան ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ ուսումնական կյուլթերը: Համակարգում և ներկայացնում են դասարանին:
4. Կատարում են կցագնդերով վարժություններ:

**Խաչվող հասկացություններ**

- 4. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**
- 3) Ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
- 4) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- 5. Չարգացում**
- 2) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները,

	<p>մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>6. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>4) 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>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

1. **Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
2. **Ինֆորմատիկա:** Համակարգիչ և համացանցի տեղեկատվական հենքեր, սահիկաշարեր:
3. **Ուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:
4. **Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
5. **Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
6. **Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշիչի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Հ3, Հ5, Հ12, Հ13, Հ26, Հ33, Հ34, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50

<b>ԹԵՄԱ 1</b>	
<b>ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ</b>	
<b>Հիմնական նպատակը</b>	
<p>1. Հաղորդել գիտելիքներ.</p> <p>1) տարբեր բեռնվածություններին օրգանիզմի արձագանքի վերաբերյալ,</p> <p>2) բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի վերաբերյալ:</p> <p>2. Ներկայացնել.</p> <p>1) կյանքում ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը,</p> <p>2) առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությունը:</p>	
<b>Վերջնարդյունքներ</b>	
<p>1. Պատկերացում ունի.</p> <p>1) տարբեր բեռնվածություններին օրգանիզմի արձագանքի վերաբերյալ,</p> <p>2) առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության վերաբերյալ:</p> <p>2. Գիտի.</p> <p>1) ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կյանքում,</p> <p>2) բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը:</p>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<p>1. Օրգանիզմի արձագանքը տարբեր ֆիզիկական բեռնվածություններին:</p> <p>2. Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը:</p> <p>3. Ֆիզիկական կուտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p>4. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:</p>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<p>Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են բեռնվածության բաղադրատարրերը և ինքնահսկման ձևերը, ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կյանքում, առողջ</p>	<p><b>4. Ժամանակ և տարածություն</b></p> <p>2) Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը</p>

<p>ապրելակերպի եռթյան և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությունը:</p>	<p>տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p><b>5. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <p>3) Ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>4) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p><b>6. Չարգացում</b></p> <p>1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1. Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2. Հայոց պատմություն:** Համաշխարհային պատմություն: Պատմական ակնարկներ:
- 3. Ինֆորմատիկա:** Համակարգիչ և համացանցի տեղեկատվական հենքեր, սահիկաշարեր:
- 4. Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:
- 5. Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 6. Նախնական Չինվորական Պատրաստություն:** Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48



**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ՔԱՅԼՔԵՐ: ՎԱՉՔԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ:  
ՓՈՒՆԱԼՑՈՒՄԱՎԱՉՔԵՐ: ԱՐԳԵԼԱՎԱՉՔԵՐ/**

**Հիմնական նպատակը**

1. Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
2. Չարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները:
3. Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:
4. Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Ցուցաբերի* վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հմտություններ:
2. *Դրսևորի* հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նռնակի նետման ժամանակ:
3. Վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ *հաղթահարի* բնական արգելքները և *տիրապետի* արգելավազքի տեխնիկային:
4. *Տիրապետի* փոխանցումավազքի տեխնիկային:
5. *Ունի* արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ:
6. *Ցուցաբերի* կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություններ:

**Բովանդակություն**

1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում:
2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում:
3. Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:
4. Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

1. 5\*100 մ արագ վազք, 8\*30 մ ցածր մեկնարկից վազք:
2. Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե:
3. 4\*50 մ փոխանցումավազք:
4. Վազք արգելքների հաղթահարումով:
5. Հեռացատկ արտակորված եղանակով:
6. Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:

**Խաչվող հասկացություններ**

4. **Օրինաչափություն**
- 3) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:

<p>7. Նետումներ (թեմնիսի գնդակի, նռնակի):</p>	<p>4) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p><b>5. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզածևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>4) 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:</p> <p><b>6. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
---	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:

<b>4.Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
<b>5.Նախնական Չինվորական Պատրաստություն:</b> Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշչի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>
Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

<b>ԹԵՄԱ 3</b>
<b>ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ /ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱԽԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՐԱՏԻԿԱ: ՄԱԳԼՑՈՒՄՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ-ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ/</b>
<b>Հիմնական նպատակը</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> <li>2. Ձևավորել. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ընդհանուր զարգացնող համալիր վարժությունների կատարման կարողություն,</li> <li>2) կախերի, հենումների, ռիթմիկ մարմնամարզության, վարժությունների յուրացրած տարրերի համակցված կատարման կարողություն:</li> </ol> </li> <li>3. Ուսուցանել մարզասարքերի վրա կատարվող վարժությունների տեխնիկան:</li> <li>4. Զարգացնել ճկունություն, ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:</li> <li>5. Դաստիարակել կազմակերպվածություն և ձևավորել շարժողական գործողությունների ինքնուրույն կատարման, ինքնահսկման և ինքնազնադատման հմտություններ:</li> </ol>
<b>Վերջնարդյունքներ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Կատարի</i> ընդհանուր զարգացնող համալիր վարժություններ:</li> <li>2. <i>Դրսևորի</i> կախերի, հենումների, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների յուրացրած տարրերի համակցման հմտություններ:</li> <li>3. Մարզասարքերի օգնությամբ <i>զարգացնի</i> առանձին մկանախմբերը և մշակի սեփական շարժողական ունակությունները՝ ուժը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, դիմացկունությունն ու կոորդինացիան:</li> <li>4. <i>Տիրապետի</i> սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության, ինքնահսկման և ինքնազնադատման հմտություններին:</li> </ol>
<b>Բովանդակություն</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:</b> 10-12 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցազնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով (տղաներ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ցատկապարանով, զույգերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</li> </ol>

2. **Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ պտտածողին կախից վերելք հենման՝ ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի, կախից թափահարումներ և վերձգումներ:
3. Աղջիկներ՝ մարմնամարզական պատից անկյուն՝ ծալված և ուղղված ոտքերով:
4. **Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ հետնագլուխկոնծի և ձեռնականգ օգնությամբ: Աղջիկներ՝ առաջնագլուխկոնծի, կանգ թիակների, «Կամուրջ»՝ օգնությամբ: Յուրացված տարրերի համակցումներ:
5. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ: Պարային քայլք ուսուցումով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերն առաջ բարձրացնելով: Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի վարժությունների համալիրներ:
6. **Ուժային վարժություններ:** Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարով, էսպանդերով:
7. **Ճկունության վարժություններ:** Աղջիկներ՝ վարժություններ օղով, ցատկապարանով:
8. **Վարժություններ մարզասարքերի վրա:** Վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, որովայնի և մեջքի համար: Առաջատար շարժողական ունակությունների (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն) մշակման վարժություններ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում:</li> <li>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Օրինաչափություն</b></li> <li>3) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</li> <li>4) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>5. <b>Համակարգ և մոդել</b></li> <li>3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</li> <li>4) Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը</li> </ol>

	<p>կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p><b>6. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p><b>1.Հայոց լեզու:</b> Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:</p> <p><b>2.Մաթեմատիկա:</b> Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:</p> <p><b>3.Ֆիզիկա:</b> Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:</p> <p><b>4.Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:</p> <p><b>5.Նախնական Զինվորական Պատրաստություն:</b> Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:</p>	
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>	
Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	
<b>ԹԵՄԱ 4.1</b>	
<b>ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ. ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԼ /ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ, ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ԽԱՂԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ/</b>	
<b>Հիմնական նպատակը</b>	
<p>1. Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</p> <p>2. Ուսուցանել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</p>	

3. Չարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները:
4. Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և մարտավարական մտածելակերպի զարգացմանը:
5. Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Տիրապետի* գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտություններին:
2. Սահուն *կատարի* գնդակի ընդունում և փոխանցում:
3. *Կատարի* անհատական և թիմային պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:
4. *Ունի* թիմային մտածելակերպ:
5. *Դրսևորի* պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:
6. *Ցուցաբերի* արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:
3. Խաղի մարտավարություն:
4. Խաղի տիրապետում:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:</li> <li>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</li> </ol>	<p><b>5. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացմունքներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</li> <li>4) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</li> </ol>

**6. Չարգացում**

2) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

**7. Համակարգ և մոդել**

3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:

4) 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:

**8. Անհատ և հարաբերություններ**

2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.  
ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,  
բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

<b>Միջառարկայական կապեր</b>
<p><b>1.Հայոց լեզու:</b> Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:</p> <p><b>2.Մաթեմատիկա:</b> Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:</p> <p><b>3.Ֆիզիկա:</b> Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:</p> <p><b>4.Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:</p> <p><b>5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):</b> Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:</p>
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշչի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>
Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48
<b>ԹԵՄԱ 4.2</b>
<b>ՄԱՐԶԱԽԱԴԵՐ. ԿՈԼԵՅԲՈԼ /ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ: ՍԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ/</b>
<b>Հիմնական նպատակը</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունները:</li> <li>Ուսուցանել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</li> <li>Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու,որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:</li> <li>Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</li> </ol>
<b>Վերջնարդյունքներ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Սահուն <i>կատարի</i> գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարվածներ:</li> <li><i>Տիրապետի</i> անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին:</li> <li><i>Կիրառի</i> յուրացրած տեխնիկական հնարքները և մարտավարական գործողությունները:</li> <li><i>Ունի</i> խմբային գործողությունների կատարման հմտություններ:</li> <li><i>Դրսևորի</i> փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրական վարքագիծ:</li> <li>Ցուցաբերի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիայի հմտություններ:</li> </ol>
<b>Բովանդակություն</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</li> </ol>



<p>2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:</p> <p>3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:</p> <p>4. Հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների մարտավարություն:</p> <p>5. Խաղի տիրապետում:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<p>1. Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:</p> <p>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p>	<p><b>5. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</b></p> <p>3) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>4) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p><b>6. Չարգացում</b></p> <p>2) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>7. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես նաև «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>4) Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների</p>

	<p>մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզածներից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p><b>8. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p><b>1.Հայոց լեզու:</b> Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:</p> <p><b>2.Մաթեմատիկա:</b> Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:</p> <p><b>3.Ֆիզիկա:</b> Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:</p> <p><b>4.Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, կյարդային և օրգան համակարգեր:</p> <p><b>5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):</b> Ուսումնասիրվող կյուրթի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:</p>	
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>	
Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	
<b>ԹԵՄԱ 4.3</b>	
<b>ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ. ՀԱՆԴՐՈՒԹՅԱՆ /ՀԱՆԴՐՈՒԹՅԱՆ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ: ԴԱՐՊԱՍԱԴՊԱՅԻ ԽԱՂ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ ԴԱՐՊԱՍԻՆ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ: ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՊԵՏՈՒՄ/ Հիմնական նպատակը</b>	
<b>Հիմնական նպատակը</b>	

1. Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
2. Ուսուցանել հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալու կարգը:
3. Չարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
4. Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
5. Նպաստել.
  - 1) համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը,
  - 2) ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Տիրապետի* գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին:
2. Խաղընկերոջ դիմադրությամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը *նետի* դարպասին:
3. *Կիրառի* հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողություններ:
4. Հիմնական կանոններով հանդբոլ *խաղա*:
5. *Ունի* թիմային մտածելակերպ:
6. *Դրսևորի* պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության, փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ:
7. *Ցուցաբերի*.
  - 1) դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ,
  - 2) արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:
3. Գնդակի նետում դարպասին:
4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:
5. Դարպասապահի խաղ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու,</li> </ol>	<b>5. Անհատական և մշակութային արժեքահամակարգ</b>

դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:

2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

3) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:

4) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

### **6. Չարգացում**

2) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

### **7. Համակարգ և մոդել**

3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:

4) 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:

### **8. Անհատ և հարաբերություններ**

2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.

	<p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, կյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող կյուրթի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշչի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

**ԹԵՄԱ 4.4**

**ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ. ՖՈՒՏԲՈՒԼ /ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ՀԱՐՎԱԾ ԳՆԴԱԿԻՆ ՈՏՔՈՎ ԵՎ ԳԼԽՈՎ: ԳՆԴԱԿԻ ԿԱՍԵՑՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ԽԼՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ: ԱՃՊԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԳՆԴԱԿՈՎ: ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՅԻ ԽԱՂ**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Կատարելագործել.
  - 1) գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները,
  - 2) խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման մարտավարական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:
- 2. Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:

3. Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:
4. Չարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:
5. Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:
6. Նպաստել մարտավարական մտածելակերպի զարգացմանը:

**Վերջնարդյունքներ**

1. *Տիրապետի* գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին:
2. *Կիրառի* տեխնիկական տարրեր և մարտավարական առաջադրանքներ:
3. *Ունի* թիմային մտածելակերպ:
4. *Դրսևորի* փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:
5. *Ցուցաբերի*.
  - 1) բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ,
  - 2) արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Հարվածներ գնդակին:
3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:
4. Դարպասապահի խաղ:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

1. Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ:
2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:

**Խաչվող հասկացություններ**

- 5. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**
- 3) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
- 4) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

**6. Չարգացում**

2) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

**7. Համակարգ և մոդել**

3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:

4) 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:

**8. Անհատ և հարաբերություններ**

2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.  
ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,

	բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p><b>1.Հայոց լեզու:</b> Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:</p> <p><b>2.Մաթեմատիկա:</b> Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:</p> <p><b>3.Ֆիզիկա:</b> Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:</p> <p><b>4.Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:</p> <p><b>5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):</b> Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:</p>	
<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>	
Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	
<b>ԹԵՄԱ 5.1</b>	
<b>ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ / ԼՈՂԻ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄ: ԴԱՅՈՒԿԱՅԻՆ ԴԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ/</b>	
<b>Հիմնական նպատակը</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:</li> <li>2. Կատարելագործել. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) վերելքների, վայրեջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտություններ,</li> <li>2) տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:</li> </ol> </li> <li>3. Ձևավորել պատկերացումներ առաջին օգույթան վերաբերյալ:</li> </ol>	
<b>Վերջնարդյունքներ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Գիտի</i> առաջին օգույթան կանոնները:</li> <li>2. <i>Լողա</i>. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) կիրառական ձևերով,</li> <li>2) կարճ և երկար լողատարածություն բրաս, դելֆին, կրով կրծքի վրա և մեջքի վրա լողաոճերով:</li> </ol> </li> <li>3. <i>Կատարի</i> միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկական տարրեր:</li> <li>4. Քայլանցումով և ցատկով <i>հաղթահարի</i> արգելքները:</li> <li>5. Կողասահքով կտրուկ <i>արգելակի</i>:</li> <li>6. Հավասարաչափ արագությամբ <i>հաղթահարի</i> միջին և երկար տարածություններ:</li> </ol>	



<p>7. <i>Ցուցաբերի</i> արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ:</p> <p>8. <i>Դրսևորի</i> կամային ունակություններ, փոխօգնության, վստահության և համարձակության վարքագիծ:</p>	
<p><b>Բովանդակություն</b></p>	
<p>1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:</p> <p>2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:</p>	
<p><b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b></p>	<p><b>Խաչվող հասկացություններ</b></p>
<p>1. Ցույց տալ առաջին օգնություն:</p> <p>2. Լողալ կիրառական ձևերով:</p> <p>3. Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <p>4. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p>	<p><b>4. Օրինաչափություն</b></p> <p>3) Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>4) Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p><b>5. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>3) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>4) 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:</p> <p><b>6. Անհատ և հարաբերություններ</b></p>

	<p>2) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:
- 6.Նախնական Զինվորական Պատրաստություն:** Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

**ԹԵՄԱ 5.2**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ /ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ: ՏՈՒՐԻՍՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ: ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 1. Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- 2. Չարգացնել ուժի և արագաուժային ունակությունները:
- 3. Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին:
- 4. Ուսուցանել ընթշամարտի տեխնիկական հնարքներ:
- 5. Ձևավորել պատկերացումներ տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության վերաբերյալ:

6. Ուսուցանել.

1) հորիզոնի կողմերը,

2) տեղանքի առարկաների հատկանիշների, երկնային լուսատուների, քարտեզի և կողմնացույցի միջոցով կողմնորոշման ձևերը:

7. Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:

8. Տեղեկացնել սեղանի թեմիսի պարապմունքների ներգործության վերաբերյալ:

9. Ուսուցանել սեղանի թեմիսի տեխնիկայի հնարքները:

### **Վերջնարդյունքներ**

1. Մարզասարքերի վրա *կատարի* ուժային վարժություններ:

2. *Գիտի* ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստելու գործում:

3. *Կատարի* ծնկադիր դրությունից շրջումներ:

4. *Ցուցաբերի*.

1) ծանրածոդով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ,

2) ուժ և արագաուժային ունակություններ,

3) արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն և կոորդինացիա,

4) նախածեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն,

5) բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:

5. *Գիտի* տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունը:

6. *Հաղթահարի* բնական արգելքները:

7. *Գիտի* հորիզոնի կողմերը:

8. Տեղանքի առարկաների հատկանիշների, երկնային լուսատուների, քարտեզի և կողմնացույցի միջոցով *կողմնորոշվի* տեղանքում:

9. Տուժածին ցուցաբերի առաջին օգնություն:

10. *Կատարի* ապահովման և ինքնապահովման հնարքները:

11. *Դրսևորի* կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք և կազմակերպվածություն:

12. *Գիտի* սեղանի թեմիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը:

13. *Տիրապետի* կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային:

14. Հմտորեն *կատարի* սկզբնահարվածներ:

15. *Ցուցաբերի* արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ:

**Բովանդակություն**

1. Ուժային պատրաստության նշանակությունը:
2. Ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
3. Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:
4. Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

1. Կատարել ընթշամարտի տեխնիկական հնարքներ:
2. Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:
3. Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ:
4. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ:
5. Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ:

**Խաչվող հասկացություններ**

- 1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**
  - 1) Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:
  - 2) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- 2. Չարգացում**
  - 1) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):
- 3. Համակարգ և մոդել**
  - 1) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը,

	<p>«Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ», մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>2) 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> <p><b>4. Անհատ և հարաբերություններ</b></p> <p>1) Սովորողներն ուսումնասիրում են.</p> <p>ա. մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները,</p> <p>բ. մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

- 1.Հայոց լեզու:** Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:
- 2.Մաթեմատիկա:** Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:
- 3.Ֆիզիկա:** Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ:
- 4.Կենսաբանություն:** Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:
- 5.Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):** Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:
- 6.Նախնական Ձինվորական Պատրաստություն:** Արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ: Հորիզոնի կողմեր: Տեղանքի առարկաների հատկանիշներ: Երկնային լուսատուներ: Զարտեգ: Կողմնացույց:

**Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշչի միջնակարգ ծրագրի վերջնարդյունքների հետ**

Մ1, Մ2, Մ4, Մ9, Մ11, Մ12, Մ17, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

**ԹԵՄԱ 5.3**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ. /ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՊՏՏԱԶՈՂԻՑ: ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՉՈՒԳԱՓԱՅՏԻՆ/**

**Հիմնական նպատակը**

- 6. Նպաստել ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկայի կատարելագործմանը:
- 7. Նպաստել մկանային ուժի ավելացմանը:

**Վերջնարդյունքներ**

- 1. *Կատարի.*
  - 1) ձգումներ պտտաձողից,
  - 2) վարժություններ զուգափայտի վրա:
- 2. *Դրսևորի* ուժային և արագաուժային ունակություններ:
- 3. *Ցուցաբերի* արագաշարժության, դիմացկունության, ուժային հմտություններ:
- 4. *Դրսևորի* նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողունակություն:

**Բովանդակություն**

- 1. Ձգումներ պտտաձողից տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները.
  - 1) սովորական ձգումներ /լայն բռնվածքով, նեղ բռնվածքով, ուսերի լայնության բռնվածքով/,
  - 2) ավելացված քաշով,
  - 3) ձգում գլխահետևում,
  - 4) մեկ ձեռքով,
  - 5) ուժային ելք:
- 2. Չուգափայտով վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

**Առաջարկվող գործունեության ձևեր**

- 5. Ինքնուրույն, գրականության միջոցով կամ համացանցից ուսումնասիրում են համապատասխան ֆիզիկական վարժությունների վերաբերյալ ուսումնական նյութերը: Համակարգում և ներկայացնում են դասարանին:
- 6. Կատարում են.
  - 1) ձգումներ պտտաձողից,

**Խաչվող հասկացություններ**

- 7. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ**
  - 5) Ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են

<p>2) վարժություններ զուգափայտի վրա:</p>	<p>զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ:</p> <p>6) Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p><b>8. Չարգացում</b></p> <p>3) Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p><b>9. Համակարգ և մոդել</b></p> <p>5) Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>6) 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>
<p><b>Միջառարկայական կապեր</b></p>	
<p>1. <b>Հայոց լեզու:</b> Մասնագիտական եզրույթների հայերեն համարժեքներ:</p> <p>2. <b>Ինֆորմատիկա:</b> Համակարգիչ և համացանցի տեղեկատվական հենքեր, սահիկաշարեր:</p> <p>3. <b>Ռուսերեն (այլ օտար լեզու):</b> Ուսումնասիրվող նյութի մասին օտար լեզվով տեղեկություն:</p>	

- |  |
|--|
| 4. <b>Մաթեմատիկա:</b> Թվագիտություն: Հաշվողական կարողություններ:                                       |
| 5. <b>Ֆիզիկա:</b> Կենսամեխանիկայի օրենքներ, շարժումների դինամիկա, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներ: |
| 6. <b>Կենսաբանություն:</b> Մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգեր:       |

<b>Կապը Հանրակրթության պետական չափորոշի հիմնական ծրագրի վերջնարդյունքների հետ</b>
---

Մ12, Մ14, Մ15, Մ25, Մ26, Մ29, Մ32, Մ34, Մ37, Մ43, Մ44, Մ45
--