

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
10-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Տարեկան` 3ժ * 34շաբ = 102ժամ**

Ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին: ▪ Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ: ▪ Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: ▪ Ծանոթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին: ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն: • Կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները: • Գիտենալ ընտանեկան 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մոլորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական 	<p>http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamar</p> <p>Առաջին բուժօգնություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4ynbiiC1u4s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L30565RYU2c</p>
2	Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին: ▪ Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ: ▪ Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: ▪ Ծանոթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին: ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն: • Կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները: • Գիտենալ ընտանեկան 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մոլորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական 	<p>http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamar</p> <p>Առաջին բուժօգնություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4ynbiiC1u4s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L30565RYU2c</p>
3	Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին: ▪ Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ: ▪ Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: ▪ Ծանոթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին: ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն: • Կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները: • Գիտենալ ընտանեկան 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մոլորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական 	<p>http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamar</p> <p>Առաջին բուժօգնություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4ynbiiC1u4s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L30565RYU2c</p>

		դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:	Ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:	դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	
Աթլետիկական վարժություններ 17 ժամ					
4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք	▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: ▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:	• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հաստատախան հմտություններ: • Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու	Վազք https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvXWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs ցատկ https://www.youtube.com
5	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:				
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:				
7	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակալացության, տոկունության և	• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն,		

8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: ▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և	նպատակալացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	/watch?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
9	Բարձրացատկ	ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:			
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: - Թենիսի գնդակի և լցրած գնդակի նետումներ:				
11	Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:				
Մարմնամարզական վարժություններ 15 ժամ					
12	Շարային քայլեր, շարավոխումներ:	▪Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	• Կարողանալ հնքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական ,	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և	https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	▪Մովորեցնել ընդհանուր			

14	Ակրոբատիկական վարժություններ:	զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական,	ուժային, ճկունության , ճարպկության,	հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ	https://www.youtube.com
15	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության	ցատկունակության վարժությունները:	վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները	/watch?v=Sl6V2891bwQ
16	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ;	վարժությունների կատարման	տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու,	առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	u.մ/մ բարդ վարժ.
17	Կախեր և հենումներ	<p>տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները: ▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: ▪ Ձարգացնել շարժողական կարողությունները: ▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 	<p>հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 	<p>Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: 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> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, 	<p>/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2</p> <p>խաղեր https://www.youtube.com /watch?v=2thishNxj-g</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com /watch?v=GSRgN0zpsMk</p>

				<p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	--	--	--

Մարգախաղեր- Բասկետբոլ 13 ժամ

18	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Գատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</p> <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: 	
20	Խաղի տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների 	
21	Խաղի տիրապետում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: • Գարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, 		

		<p>զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>	
--	--	--	--	---	--

				ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Վոլեյբոլ 20 ժամ					
22	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: • Կարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել: • Գիտենալ մրցավարական կանոնները, • Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության 	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
23	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;				
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
25	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<p>դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>բանաձևերը /մարգաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարգաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարգաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և</p>	
--	--	---	---	--	--

				արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Հանդերձ 8 ժամ					
26	Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: ▪ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդերձ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪ Նպաստել ֆիզիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին: • Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: • Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդերձ խաղալ: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակապահության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը 	<p>հանդերձ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUUCU_GCC LN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
28	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

		<p>համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ, 	<p>/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային րնդհանրությունները և 	
--	--	--------------------------------	---	---	--

				տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)	
Ֆուտբոլ 22 ժամ					
30	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում; • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0</p>
31	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:				
32	Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				
33	Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:				
34	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:				
35	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:				
36	Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի				

	<p>նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>	<p>ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</p> <p>▪Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:</p> <p>▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>	<p>հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և</p>
37	<p>Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			
38	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>			
39	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական</p>			

	գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ- դում դարպասին կատարվող հարված- ներին: Խմբակային գործողություններ:			արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
40	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
41	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում- հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն					
42	Դահուկային պատրաստության	▪ Ուսուցանել դահուկավազքի	• Դրսևորել արագաշարժության,	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր,	Դահուկային ուսուցում

	տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	տեխնիկայի կանոնները:	դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ:	կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ:	https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA
43	Մահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների:	վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:	• Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw
44	Դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:	տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:	• Կարողանալ նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU
45	Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	• Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին:	• Կարողանալ նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի: • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Կարողանալ	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Մեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ	

			<p>հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով, • Կարողանալ ծարաձողով կքանստել: • Կարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով: • Դրսևորել ուժ և արագաուժային 	<p>դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>ընդունակություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ կատարել պատնեշ հարված: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն: 		
--	--	--	--	--	--

Միջառարկայական կապեր

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում,

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

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի

հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին ,

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

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

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Նգա – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53