

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում՝
9-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 գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին: ▪ Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին • Իմանալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթները: • Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք 	<p>Օլիմպիական խաղեր https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</p> <p>https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I_B</p>
2	Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղակություններ տալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I_B</p>
3	Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի՝ ՀՍՕԿ, գործառույթները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղակություններ տալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին: ▪ Մովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները; 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I_B</p>

				<p>գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: 	y5pQ0bOo&t=14s
--	--	--	--	--	----------------

Աթլետիկական վարժություններ 17 ժամ

4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	<p>▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</p> <p>▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները: • Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ: • Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառումը հաղթահարել բնական արգելքները և 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 	<p>Վազք</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</p> <p>https://www.youtube.com</p>
5	Վազք 30 մ գրանցումով:				
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:				
7	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում:				
8	Հեռացատկ տեղից				

	հրումով, եռացատկ:	▪Դաստիարակել կարգապահության,	տիրապետել արգելավագրի տենիկային:	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա	/watch?v=kKPWqbnbhEs
9	Բարձրացատկ	նպատակալացության,	• Կարողանա որոշել և գնահատել սեփական	<<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից	ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:	տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:	ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:	և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY
11	Լցված գնդակի հրումնետում:	▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	կարգապահություն, տոկունություն, նպատակալացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները: • Կարողանալ ցուցաբերել վագրային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: • Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:	միայնաց 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,	Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc

				բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Մարմնամարզական վարժություններ				18 ժամ	
12	Շարային քայլեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: ▪Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը: ▪Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները: ▪Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: ▪Զարգացնել շարժողական կարողությունները: ▪Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով, առարկաներով: • Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ: • Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ: • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության Վարժությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների 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 <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</p> <p>u.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/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>
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:				
14	Ակրոբատիկական վարժություններ:				
15	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ				
16	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ				
17	Կախեր և հենումներ				

		հմտություններ:		<p>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:</p>	
--	--	----------------	--	--	--

Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 10 ժամ

18	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: • Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>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</p>	<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:				
20	Խաղի տակտիկա:				
21	Խաղի տիրապետում:				

		<p>կատարելու, համագործակցելու, խաղըանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <p>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակապացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ,</p>	
--	--	--	---	---	--

				<p>բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	--	--	--

Վոլեյբոլ 14 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: 	<p>Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: • Կարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել: • Գիտենալ մրցավարական կանոնները, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը</p>	<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>▪Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <p>▪Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<p>• Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հսկամարտության և խաղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից,</p>	
--	--	---	--	---	--

				<p>խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	--	---	--

Հանդրոլ 8 ժամ

26	Հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդրոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,</p>	<p>հանդրոլ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p>
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կարողանալ պաշտպանողական և պարման գործողությունների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին: 		
28	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդրոլ խաղալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել 		
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել 			

		<p>արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ▪Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հինկական կանոններով հանդիմանալ: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակապահության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ, 	<p>մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդիմանում>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>
--	--	--	---	---	--

				<p>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)</p>	
--	--	--	--	---	--

Տուտրոլ 22 ժամ

30	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց</p>	<p>▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: • Տիրապետել գնդակի 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T</p>
----	---	---	---	--	--

	<p>ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա: Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:</p>	<p>կարողություններ: <ul style="list-style-type: none"> ▪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: </p>	<p>կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիքապետում, սեփական շարժողական գործողությունների Կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: </p>	<p>Ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • 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: </p>	<p>5sTLrok https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0</p>
31	<p>Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 			
32	<p>Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>				
33	<p>Գնդակի խում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին</p>				

	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 նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:				
37	Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման				Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:

	<p>տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոռի «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>ՊՍ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>				
40	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ- դում դարպասին կատարվող հարված- ներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և</p>				

	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 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 10 ժամ դահուկային պատրաստություն					
42	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները: ▪ Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ: • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների 	Դահուկային ուսուցում https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA
43	Ուսուցանել վերելքների և վայրէջքների				https://www.youtube.com

	տեխնիկական տարրեր:	հմտությունները: •Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգնության մասին:	վստահություն, փոխօգնություն: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիքապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը ,	/watch?v=shS-ewQrIyw https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU
44	Ուսուցանել դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրեր:		• 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 հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ;	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Մոփորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր	
45	Առաջին օգնությանը վնասվածքների դեպքում:		• Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի, • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ;	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Մոփորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր	

			<p>ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ընդունակություններ • Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ կատարել պատենտ հարված: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն: 	<p>առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	--	--	--

Միջառարկայական կապեր

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում,

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

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին ,

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

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

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Նզպ – 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