

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

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Հնդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տեսյին հանձնարատություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին: ▪ Նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և Խորացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: • Իմանալ ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները: • Գիտենալ շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները: • Գիտենալ արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները: • Բացատրել պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ 	<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_By5pQ0bOo&t=14s</p>
2	Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:				
3	Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:				

			<p>ազդեցությունը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը: 	<p>իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	
Աթլետիկական վարժություններ 18 ժամ					
4	Վազքերի տեխնիկան: Ցածր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները: • Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ: • Կարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: • Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները: • Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասպատասխան հմտություններ; 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: 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 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, 	<p>Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38 https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</p>
5	60 մ վազք արդյունքի համար:				
6	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոփանցումով:				
7	Դանդաղ վազք 12 րոպե:				
8	Ցատկերի տեխնիկան: Ծանոթություն մրցման կանոններին: Հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով «ոտքերը կծկված» եղանակով:	<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 			
9	Հեռացատկ արդյունքի համար:				
10	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն				<p>ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</p>

11	<p>Նետումների տեխնիկան: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14 մ հեռավորությունից կանգնած դրությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքնից առաջ, գլխի վրայից հետ :</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Չեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ; 	<p>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, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BBHXY</p> <p>Նետումներ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</p>
Մարմնամարզական վարժություններ 17 ժամ					
12	<p>Շարային վարժություններ. Դարձերի հրամանների կատարում: Շարժման ընթացքում «Աջ դարձ» և «Ձախ դարձ» հրամանների կատարում:</p>	<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 	<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: 	<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 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bWQ</p>
13	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>				<p>https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2</p>
14	<p>Կախեր և հենումներ – Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակրանիստ դրության: Վերելք</p>				<p>u.մ/մ բարդ վարժ.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2</p> <p>խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</p>

	<p>թափով ետ և ընդունել նստած, ոտքերը զատած դրություն: Վերելք ծնկատակով դուրս: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն: Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել վերին ձողից կախ արտակորված դրությունը: Կախ պտակած ցածր ձողին նստել աջ (ձախ) ազդրին և վարցատկ:</p>	<p>հմտությունները</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ջարգացնել շարժողական կարողությունները ▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ 		<p>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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	<p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
15	<p>Հենացատկեր: Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ 110 սմ բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ</p>				
16	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ և ետ: Գլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա: Աղջիկներ՝ «Կամուրջ» և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն:</p>				

	Գլուխկոնձի ետև առաջ:				
17	Հայկական ազգային պարեր: Ժողովրդական պարի պարզագույն տարրեր:				
18	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Պարային քայլք ուսուցում, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերը վեր բարձրացնելով: Ուսուցումներ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:				
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 10 ժամ					
19	Բասկետբոլ. Բասկետբոլի ստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլի ստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ: • Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի 	բասկետբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQE

	<p>ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, գույգերով, եռյակներով:</p>	<p>ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: 	<p>ձեռքբերով և նետել օղակի մեջ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: • Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ: 	<p>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 <<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: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, 	<p>E-MkEVklg https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
20	<p>Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p>	<p>ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>ճեռքբերով և նետել օղակի մեջ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: • Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ: 	<p>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 <<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: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, 	<p>E-MkEVklg https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
21	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ձեռքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p>	<p>ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>ճեռքբերով և նետել օղակի մեջ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: • Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ: 	<p>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 <<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: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, 	<p>E-MkEVklg https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
22	<p>Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>	<p>ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>ճեռքբերով և նետել օղակի մեջ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: • Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ: 	<p>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 <<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: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, 	<p>E-MkEVklg https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>

				սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Վոլեյբոլ 15 ժամ					
23	Վոլեյբոլ. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերնից, ներքնից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ: • Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ: 	<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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ 	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYivKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV</p>

24	<p>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպական փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p>	<p>նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:</p> <p>▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների 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 <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ է 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 ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու</p>	69Օo_-2R-c
25	<p>Իսաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:</p>				
26	<p>Իսաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:</p>				

				նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Հանդերձ 4 ժամ					
27	Հանդերձ. Հանդերձի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) գուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: ▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին: • Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<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. 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/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդերձ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: 	<p>հանդերձ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUcO1yGooorPpek9OWVVG2eZzw&start_radio=1&t=16</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUcU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUcQy6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&start_radio=1&t=69</p>
28	Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդերձ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: 	
29	Դարպասապահի խաղ:				

<p>Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերնից նետած գնդակի որսում: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>			<p>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. 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>30 Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>				
Ֆուտբոլ 25 ժամ				
<p>31 Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Գատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: • Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիթություններ: • Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, 	<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</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.co</p>

	<p>ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: ֆուտբոլիստի կեցվածքի վ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p>	<p>հմտությունները</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 	<p>համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>դրսևորումներ, արժևորում ենք 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/: • 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: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, 	<p>m/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEOJzA - sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4CdhWnZpTtAj4y0</p>
32	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա: Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում</p>	<p>հմտությունները</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 	<p>համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>դրսևորումներ, արժևորում ենք 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/: • 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: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, 	<p>m/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEOJzA - sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4CdhWnZpTtAj4y0</p>

	<p>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>մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
33	<p>Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում` ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով:</p>				
34	<p>Խարքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>				
35	<p>Գնդակի խլում` շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը` գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:</p>				

36	<p>Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p>				
37	<p>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:</p>				
38	<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>				
39	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների</p>				

	<p>համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍՏ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>				
40	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ- դում դարպասին կատարվող հարված- ներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:</p>				

41	<p>Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>				
----	--	--	--	--	--

Ընտրովի ուսումնական նյութ 10 ժամ

42	Մեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<p>▪Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգուության մասին: ▪Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները: ▪Ձևավորել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, աչից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ առաջին բուժօգուության կանոնները • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն: • Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ, • Կարողանալ կատարել 	<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 հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Մեղանի թենիս>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս 	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօթյա կամ օդափոխված վայրերում:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4JmqkueAdE&list=RDCMUCxccMOwnVQEqmOU94MZi7g&index=1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&list=RDCMUCxccMOwnVQEqmOU94MZi7g&index=3</p>
43	Ուսուցանել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, աչից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:				
44	Ամրապնդել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, աչից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ				
45	Մեղանի թենիսի				

	տելխնիկայի ամրապնդում:		<p>աջից ձախից պտտված հարվածներ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>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:</p> <p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</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 Եզր – 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