

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
11-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	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օստոթացնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիային: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիայի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. 	http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamar
2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնփսխման ձևերը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: 	
3	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օստոթացնել կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերին ու նշանակությանը: ▪ Օստոթացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում: • Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. • Մոլորոշները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, 	

			անհրաժեշտության մասին:	մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: <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/: 	
--	--	--	------------------------	--	--

Աթլետիկական վարժություններ 17 ժամ

4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 5*100 մ արագ վազք, 8*30մ ցածր մեկնարկից վազք:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: ▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները: ▪ Դաստիարակել կարգապահության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: • Դրսևորել հմտություններ կարճ ր միջին վազքերի հաղթահարման համար, թեմիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ: • Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի 	<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 	<p>Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTVxWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</p>
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:	նպատակապացության, տոկոսություններ և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:	կիրառումամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	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:	ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	■Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	• Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային: • Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:	• Մնահատներ 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:	
9	Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:				
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նռնակի:				
11	Վազք արգելքների հաղթահարումով:				
Մարմնամարզական վարժություններ 15 ժամ					
12	Շարային քայլեր, շարափոխումներ:	■Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ	• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր,	https://www.youtube.co

13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	զարգացմանը: ▪Մովորեցնել ընդհանուր	զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:	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:	m /watch?v=us7h2Eno6xc
14	Ակրոբատիկական վարժություններ:	զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության	• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.co m /watch?v=Sl6V2891bwQ
15	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	• Գարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	• 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:	u.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com /watch?v=n16Rqnjq2pQ&li st= RDSUv9v8VvBXg&index=2
16	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ;	կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը: ▪Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:	• Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:	• Մշակարգեր 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:	խաղեր https://www.youtube.com /watch?v=2thishNxxj-g
17	Կախեր և հենումներ	•Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: •Ձարգացնել շարժողական կարողությունները: •Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	• Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները: •Ձարգացնել շարժողական կարողությունները: •Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր	https://www.youtube.com /watch?v=GSRgN0zpsMk

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

Մարգախաղեր- Բասկետբոլ 13 ժամ

18	Բասկետբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղրանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտությունների: • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում: • Կարողանալ կիրառել անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակվողական գործողություններ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքգիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ- 	<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>տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <p>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակաւացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>հմտություններ:</p>	<p>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. 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, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական 	
--	--	--	-----------------------	--	--

				<p>շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
Վոլեյբոլ 17 ժամ					
22	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<p>▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:</p> <p>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <p>▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</p> <p>▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների,</p>	<p>• Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ:</p> <p>• Տիրապետել անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին:</p> <p>• Կարողանալ կիրառել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>• Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրակն վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության,</p>	<p>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <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 սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար</p>	<p>վոլեյբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0 https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGOQ&feature=share&fbclid=IwAR2NDl3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
23	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;				
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
25	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>զարգացմանը: ■Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<p>դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն Հմտություններ:</p>	<p>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 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 րնդհանրությունները և</p>	
--	--	---	---	---	--

				տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Հանդերձ 4 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին: • Կարողանալ խաղընկերոջ դիմաբրոթյամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին: • Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևվորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության, փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու 	<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 բանաձևերը /մարզաձևերի 	<p>հանդերձ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--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>հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>Հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>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 ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, 	
--	--	--	---	---	--

				բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Ֆուտբոլ 23 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 կարողությունները: • Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին: • Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ • 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 և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա 	https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPWlbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0
31	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:				
32	Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				
33	Գնդակի խլում ՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:	<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: 			
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 շրջանա-				

	<p>կում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>	<p>■Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ■Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>		<p>հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Տուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • 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>	
37	<p>Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման 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>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումների հակազդելու</p>				

	կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:				
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 – 8 ժամ դահուկային պատրաստություն					
42	Ուժային պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մովորեցնել սկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ: • Դրսևորել ուժ և արագաուժային 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով 	
43	Ըմբռամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: 			
44	Տուրիստական				

	<p>պատրաստության նշանակությունը:</p>	<p>• Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների մասին:</p>	<p>ընդունակություններ:</p>	<p>բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p>	
<p>45</p>	<p>Մեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p> <p>Նյութը ընտրել հարմարացնելով՝ տեղանքին, ուսուցչի մասնագիտական կարողություններին, երեխաների նախասիրություններին, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ընթացակարգի տեխնիկական հնարքներ: • Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառամամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 	<p>• Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների մասին:</p> <p>• Ուսուցանել ընթացակարգի տեխնիկական հնարքներ:</p> <p>• Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:</p> <p>• Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:</p> <p>• Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:</p> <p>• Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարամունքների ներգործության մասին:</p> <p>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</p>	<p>ընդունակություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում: • Կատարել ծնկադիր դրությունից շրջումներ: • Դրսևորել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները: • Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: 	<p>բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի 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 ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Մեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ», մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքապահովման հնարքները: • Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա: • Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք: • Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: • Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն: 	<p>այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</p> <p>Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է:</p> <p>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. 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: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	
--	--	--	--	--	--

Առարկայական 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 իմացությունՖիզիկա –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

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48