

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 6-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 3 ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 102 ժամ

d/p	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ				
1	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը:	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: • Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին: ▪ Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը: ▪ Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը: 	<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.
2	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:	<ul style="list-style-type: none"> • Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին աշակերտների գիտելիքները: 		<ul style="list-style-type: none"> • Մոլորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը
3	Սպորտային էթիկան:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին: 		<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
5	Վազք արագացումով մինչև 30մ:			<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում.
6	Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60մ:			<ul style="list-style-type: none"> • 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/:
7	Էստաֆետ հանդիպակաձ 10-20մ:			
8	Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե:			
9	Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին:			
10	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանկով:			
11	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և			

	<p>ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:</p>			
12	Լցրած գնդակի նետում:			

Մարզախաղեր - Ֆուտբոլ 12 ժամ

13	<p>Ֆուտբոլ. Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան: • Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: • Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը: • Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: • Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, 	<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 սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև</p>
14	<p>Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: • Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը: • Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: • Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, 	<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 սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև</p>

	<p>քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:</p>	<p>4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ: <ul style="list-style-type: none"> • Մշակել շարժողական ընդունակություններէ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: </p>	<p>դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ: <ul style="list-style-type: none"> • Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: </p>	<p><<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: <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 նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> </p>
15	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով,</p>			

	որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:			
16	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով: Յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ:			
17	Խաբկեր` խաբկ անցվումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ:			
18	Գնդակի խում` արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից:			
19	Գնդակի նետում: Հնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:			
20	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:			
21	Դարպասասպանի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում,			

	տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:			
22	Խաղի տակտիկա. Հարձակողական տակտիկա:			
23	Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում: Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը:			
24	Խմբակային տակտիկա` խաղընկեր-ների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ` կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային			

	եղանակներով, ցածրից և օդով:			
25	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար: փոխապահովում:			
26	Խմբակային գործողություններ` Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում:			
27	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառում: Խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ:			
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ				
28	Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ,	• Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման,	• Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման,	Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և

	<p>արագացումներ և կանգառներ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով: Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:</p>	<p>փոխանցման և նետման տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: • Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) խաղ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա: • Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները: 	<p>վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ: • Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարարմակարողակ: • Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ: 	<p>շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ: Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):</p>
29	<p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>			
30	<p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ:</p>			

	<p>Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1:0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p>			
31	<p>Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):</p>			

Վոլեյբոլ 4 ժամ

32	<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: • Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները: • Ուսուցանել փոքրաթիվ 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում 	<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/:
33	<p>Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել փոքրաթիվ 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում 	<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/:

	<p>գլխավերևում: 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից: Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված:</p>	<p>3*3, 4*4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա: • Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ: 	<p>կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</p> <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 <<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: • 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 դաստոգությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
34	<p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:</p>			
35	<p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտով:</p>			

36	<p>Հանդրուլ. Հանդրուլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր՝ հանդրուլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդրուլիստի կեցվածքով կանգառ, դարձումներ - արագացում:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել հանդրուլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդրուլ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է հանդրուլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային: • Ծանոթ է ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, • կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ: • Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ 	<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 զաղափարներ, համոզմունքներ, 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. <p>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/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդրուլ>> 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>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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>
37	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր , միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից:</p> <p>Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից , ծավաձ ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշառված</p>			

	ուղղությունը: Շրջափակում համագործակցելով խաղրնկերների հետ:			
38	Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:			
39	Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց:			

Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ

40	Շարային վարժություններ. շարային քայլք: Շարափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: • Տիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, 	<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,
----	---	---	--	---

		<p>արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: 	<p>արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա դրսևորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: 	<p>վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>
41	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օդերով, գույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (սաղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>			
42	<p>Կախեր և հենումներ – Տղաներ՝ մեկ ռոքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ:</p>			

	<p>Ուտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ ոստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծավլելով:</p>		
43	<p>Հենացատկեր: : 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ուտքերը զատած» եղանակով:</p>		
44	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ` Երկու գլուխկոնձի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ</p>		
45	<p>Հայկական ազգային պարեր: փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատաձև շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով (աղջիկներ): Կից քայլեր աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին: Ոստյուններ փոփոխելով ոտքերի դիրքը: Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և</p>		

<p>իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր: Ափերի 33 նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանիստ, կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p>			
--	--	--	--

2-րդ կիսամյակ

d/p	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ				
46	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը:	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: • Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին: ▪ Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը: ▪ Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը: 	<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/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
47	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:	<ul style="list-style-type: none"> • Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին աշակերտների գիտելիքները: • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին: 		
48	Սպորտային էթիկան:			
Ընտրովի ուսումնական նյութ 8 ժամ				
49	Ուժային պատրաստություն՝ ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ՝ ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: • Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: • Ուսուցանել սեղանի 		<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության 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/
50	Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/,			

	ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապառկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:	թենիսի տեխնիկայի հնարքները:		<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 ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Սեղանի թենիս>> 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 ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
51	Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ, 7-10 կրկնությամբ:			
52	Զգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապառկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:			
53	Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ, 5-8- կրկնությամբ:			
54	Զգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապառկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:			
55	5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝			

	կատարել 2-3 անգամ, 5-6 կրկնությամբ			
56	Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապռկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:			

Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ

57	<p>Շարային վարժություններ. շարային քայլք: Շարափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, սկրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների սեխնիկան: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը: • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, սկրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: • Տիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը • Կարողանա դրսևորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային սկրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>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</p>
58	Կախեր և հենումներ – Տղաներ՝ մեկ ոտքի			

	<p>թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ: Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ՝ ոստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծավվելով:</p>			<p>բարեվարքության գիտակցումը:</p>
59	<p>Հենացատկեր: : 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով:</p>			
60	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Երկու գլուխկոնձի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ:</p>			
61	<p>Հայկական ազգային պարեր: փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատաձև շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով (աղջիկներ): Կից քայլեր աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին: Ոստյուններ փոփոխելով ոտքերի դիրքը:</p>			

62	<p>Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր: Ափերի 33 նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանիստ, կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p>			
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ				
63	<p>Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ: Գնդակի ընդունում և</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: • Ծանոթ է 	<p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ: Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և</p>

	<p>փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում գույգերով և եռյակներով: Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:</p>	<p>պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: • Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) խաղ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա: • Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները: 	<p>պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարարմակարգակ: • Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ: 	<p>հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):</p>
64	<p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>			
65	<p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1:0): Հարձակում երկու</p>			

	խաղացողների փոխգործողությամբ:			
66	<p>Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p> <p>Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):</p>			

Վոլեյբոլ 4 ժամ

67	<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: • Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները: • Ուսուցանել փոքրաթիվ 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում 	<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 կանոններն և մրցման օրենքները/:
68	<p>Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել փոքրաթիվ 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում 	<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 կանոններն և մրցման օրենքները/:

<p>գլխավերևում: 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից: Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված:</p>	<p>3*3, 4*4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա: • Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ: 	<p>կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</p> <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 <<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: • 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 դաստղությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
<p>69</p> <p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:</p>			
<p>70</p> <p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտով:</p>			

71	<p>Հանդրուլ. Հանդրուլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր՝ հանդրուլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդրուլիստի կեցվածքով կանգառ, դարձումներ - արագացում:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել հանդրուլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդրուլ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է հանդրուլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային: • Ծանոթ է ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, • կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ: • Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ: 	<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 զաղափարներ, համոզմունքներ, 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. <p>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/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդրուլ>> 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>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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>
72	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից:</p> <p>Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծավված ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշաղբված</p>			

	ուղղությունը: Շրջափակում համագործակցելով խաղրնկերների հետ:			
73	Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:			
74	Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց:			

Ֆուտբոլ 22 ժամ

75	Ֆուտբոլ. Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, 	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը: • Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: 	<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
----	---	--	--	--

<p>գնահատման վերաբերյալ:</p>	<p>կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ոսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: • Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ: • Մշակել շարժողական ընդունակությունները արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ: • Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: 	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադուրսության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա 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 հասկացողությունների 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 բարեվարքության գիտակցումը:
------------------------------	---	--	--

76	<p>Տեղաշարժերի տեխնիկա` Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:</p>		
77	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթափով և ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթափի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:</p>		
78	<p>Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և</p>		

	ցատկով, հարվածներ նշանակետին:		
79	Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:		
80	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով: Յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ:		
81	Խաբկեր` խաբկ անցվումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ:		
82	Գնդակի խլում` արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից:		
83	Գնդակի նետում: Հնդակի նետում տարբեր ելման դրություններց, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:		
84	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով,		

	<p>նունաթաթով, ազդրով, գլխով:</p>		
85	<p>Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:</p>		
86	<p>Խաղի տակտիկա. Հարձակողական տակտիկա:</p>		
87	<p>Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում:</p>		
88	<p>Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը:</p>		

89	<p>Խմբակային տակտիկա՝ խաղընկեր-ների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով</p>		
90	<p>Պաշտպանական տակտիկա.</p>		
91	<p>Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար: փոխապահովում:</p>		
92	<p>Խմբակային գործողություններ՝ Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում:</p>		
93	<p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2X2,</p>		

	3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ:			
Աթլետիկական վարժություններ 9 ժամ				
94	Վազք. Տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»-ի, «Մեկնարկային թափք»-ի, «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»-ի վերաբերյալ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային: • Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էտաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էտաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային: • Տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային: • Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: • Կարողանում է դրսևորել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն: 	<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, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և
95	Վազք արագացումով մինչև 30մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկական: 		
96	Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60մ:			
97	Էտաֆետ հանդիպակած 10-20մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություններ: 		
98	Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն: 		
99	Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին:			
100	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով:			

101	<p>Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:</p>			<p>բարեվարքության գիտակցումը:</p>
102	<p>Լցրած գնդակի նետում:</p>			