

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 8-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 102 ժամ

Ժ/ Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
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 հորացմանը: 	<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 ազդեցությունը: · Կարողանալ թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան 	<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/:
2	Դինացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:			
3	Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:			

			համակարգերը և մկանախմբերը:	
Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ				
4	Վազքերի տեխնիկան: Ցածր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 40 մ:	<p>• Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</p> <p>• Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:</p> <p>• Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:</p> <p>• Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>• Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:</p> <p>• Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:</p> <p>• Կարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:</p> <p>• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:</p> <p>• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասկացման հմտություններ;</p> <p>• Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ;</p>	<p>• Օրինաչափություններ.</p> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ.</p> <p>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:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ.</p> <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>
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:			
9	Հեռացատկ արդյունքի համար:			
10	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն			
11	Նետումների տեխնիկան: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14 մ հեռավորությունից կանգնած դրությունից:			

<p>Թեև հիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ :</p>			
Մարմնամարզական վարժություններ 7 ժամ			
<p>12 Շարային վարժություններ. Դարձերի հրամանների կատարում: Շարժման ընթացքում «Աջ դարձ» և «Ձախ դարձ» հրամանների կատարում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել \$իզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: • Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը: • Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները: • Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները • Չարգացնել շարժողական կարողությունները • Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով, առարկաներով: • Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մազլցումներ, 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. \$իզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, \$իզիկական, 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>13 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>			
<p>14 Կախեր և հենումներ – Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակթանիստ դրության: Վերելք թափով ետ և ընդունել նստած, ոտքերը գատած դրություն: Վերելք ծնկատակով դուրս: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն: Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի</p>			

	թափով, մյուսի հրումով ընդունել վերին ձողից կախ արտակորված դրությունը: Կախ պառկած ցածր ձողին նստել աջ (ձախ) ազդրին և վարցատկ:			
15	Ջենացատկեր: Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ 110 սմ բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ			
16	Ակրորատիկական վարժություններ՝ Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ և ետ: Գլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա: Աղջիկներ՝ «Կամուրջ» և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն: Գլուխկոնծի ետ և առաջ:			
17	Չայկական ազգային պարեր: Ժողովրդական պարի պարզագույն տարրեր:			

18	<p>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: Ոստյուններ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:</p>			
----	---	--	--	--

Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ

19	<p>Բասկետբոլ. Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, գուլգերով, եռյակներով:</p>	<p>• Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: • Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: • Մշակել արագաշարժության, ճարակության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: • Նպաստել թիմային համատեղ</p>	<p>• Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ: • Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օդակի մեջ: • Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական</p>	<p>• 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</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>առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ: 	<p>բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Չամակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Չամակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Չամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Չամակարգն 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 բարևարության գիտակցումը:</p>
21	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Չարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p>			
22	<p>Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>			
Վոլեյբոլ 4 ժամ				
23	<p>Վոլեյբոլ. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և</p>	<p>· Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական</p>	<p>· Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ: · Կարողանալ կիրառել 	<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.

27	<p>Ջանդեղ. Ջանդեղիխտի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ 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 դիմադրու-թյամբ: Գլորվող գնդակի որսում:</p>	<p>•Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: •Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ: •Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: •Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: •Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: •Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>• Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին: • Կարողանալ կատարել հանդբոլ 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:</p>	<p>• 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 <<Ջանդեղ>> 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, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
28	<p>Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:</p>	<p>•Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: •Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>• Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին: • Կարողանալ կատարել հանդբոլ 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:</p>	<p>• 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 <<Ջանդեղ>> 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, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
29	<p>Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում: Գնդակի</p>	<p>•Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: •Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ: •Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: •Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: •Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: •Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>• Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին: • Կարողանալ կատարել հանդբոլ 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:</p>	<p>• 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 <<Ջանդեղ>> 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, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>

	<p>Նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափական վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>		
30	<p>Ջարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Ջարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Չանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>		
Ֆուտբոլ 11 ժամ			
31	<p>Ֆուտբոլային կազմակերպություններ ը, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի</p>	<p>• Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: • Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները • Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման</p>	<p>• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիություններ: • Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային,</p> <p>• 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/ • Չամակարգեր և մոդելներ.</p>

	<p>տեխնիկա: Ֆուտբոլիտի կեցվածքի վ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p>	<p>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>	<p>ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</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 և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա: Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից</p>			

	<p>հետո ոտնաթմբի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:</p>			
33	<p>Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում` ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթմբով:</p>			
34	<p>Խաբբեր` 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</p>			

	<p>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 գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			
39	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>			
40	<p>Պաշտպանական տակտիկա.</p>			

	<p>Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: 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: Զարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>			
Ընտրովի ուսումնական նյութ 4 ժամ				
42	Սեղանի թենիսի տեխնիկայի	•Տեղեկություններ տալ	• Գիտենալ առաջին	• Օրինաչափություններ.

	<p>ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p>	<p>առաջին բուժօգույթյան մասին:</p>	<p>բուժօգույթյան կանոնները</p>	<p>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:</p>
<p>43</p>	<p>Ուսուցանել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:</p>	<p>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները: • Ձևավորել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:</p>	<p>• Դրսավորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն: • Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p>	<p>• Համակարգեր և մոդելներ. • Համակարգի կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից:</p>
<p>44</p>	<p>Ամրապնդել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ</p>	<p>• Սիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ, • Կարողանալ կատարել աջից ձախից պտտված հարվածներ: • 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,</p>	<p>• Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ, • Կարողանալ կատարել աջից ձախից պտտված հարվածներ: • 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,</p>	<p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • 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>
<p>45</p>	<p>Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ամրապնդում:</p>	<p>• Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ամրապնդում:</p>	<p>• Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ամրապնդում:</p>	<p>• Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ամրապնդում:</p>

			ցատկունակության հմտություններ:	
--	--	--	-----------------------------------	--

2-րդ կիսամյակ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ /դիտակտիկ նյութեր/
Առողջ ապրելակերպ 14 ժամ				
46	Առողջությունը որպես կյանքի արժեք	Օգնել հստակեցնել և վերաարժևորել սեփական դիրքորոշումը կյանքի արժեքների վերաբերյալ՝ դիտարկելով առողջությունը որպես կարևոր արժեք: Մտորել առողջությունը պայմանավորող գործոնների շուրջ:	<ul style="list-style-type: none"> ● Աշակերտը կիմանա առողջության նշանակությունը մարդու բնականոն կենսագործունեության համար, առողջությունն ամրապնդող (հիգիենա, առողջ սնուցում, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն, օրգանիզմի կոփում, սեփական հոյզերի կառավարման հմտություն) և վտանգոլ վնասակար գործոններ (ծխախոտ, ակոհոլ, թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր, հիպոդինամիա (նստակյաց կյանք) և այլն: Իրեն շրջապատող սոցիալական և բնական միջավայրի ազդեցությունն առողջության վրա: Մարդու հարմարվողականություն 	<ul style="list-style-type: none"> ● Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիներն ու նյութերը, որոնցով բացահայտում են իրենց առողջության պահպանման գաղտնիքները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, արժևորում են առողջությունը պահպանելու հիմքում իրազեկված լինելը: ● Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են ՄԻԱՎ վարակը կրող մարդու իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հասկանում են վարակի տարածման և զարգացման փուլերը: <p>Ավանդական կարծրատիպերով կաղապարված որոշ ծնողներ կարող է ընդվզեն առարկայի դասավանդման դեմ: Կարելի է նրանց հետ զրույցներ կազմակերպել և պարզաբանել այն հնարավոր հետևանքներն ու վտանգները, որ կարող են սպառնալ իրենց երեխաներին՝ չգիտության պատճառով: Մերժողական դիրքորոշումը հաճախ պայմանավորված է լինում տեղեկատվության պակասով: Այնպես որ, ծնողները նույնպես տեղեկատվության կարիք ունեն: Փորձե՛ք նրանց Ձեր համախոհը դարձնել և ձեռք բերել նրանց աջակցությունը:</p> <p>Համոզված ենք, որ երիտասարդ սերնդին</p>

			<p>ւնը նոր պայմաններին (ադապտացիա):</p>	<p>համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում և ապահով վարքագիծ ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով՝ հնարավոր է շտկել դրությունը:</p> <p>Դեռահասության ընթացքում տեղի ունեցող ֆիզիկական փոփոխությունների և սեռական, հոգեբանասոցիալական, մտավոր զարգացման ներդաշնակեցումը կհանգեցնի հասուն, պատասխանատու և ինքնաբավ անհատի ձևավորմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:
47	<p>Առողջության գործոնները</p>	<p>Վերհանել հասարակության և անհատի առողջությունը պայմանավորող գործոնները: Դիտարկել դրանք ըստ առաջնահերթության: Կարևորել պատասխանատու վարքագծի դերն առողջության համար:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Աշակերտը կկարողանա գնահատել առողջությունը որպես առաջնային արժեք և դրսևորել առողջության պահպանմանը նպաստող վարքագիծ: 	
48	<p>Սննդի նշանակությունն առողջության համար, ռացիոնալ Սննդակարգ</p>	<p>Օգնել գիտակցել ռացիոնալ սննդակարգի կարևորությունն օրգանիզմի համար: Ծանոթացնել սննդի բաղադրիչների, մարդու օրգանիզմի համար դրանց նշանակության և դերի հետ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Աշակերտը կիմանա սննդի որակական և քանակական կազմը (6 բաղադրիչը): Ի՞նչ է ռացիոնալ սնունդը: Ի՞նչ է բալանսավորված/ հաշվեկշռած սննդակարգը: Ի՞նչ է պիտանիության ժամկետը: Սննդի ռեժիմի և սննդի հիգիենայի պահպանման ու կազմակերպման մասին: Աշակերտը պետք է տեղյակ լինի 	

			<p>նիհար լինելու ցանկության միասի, գիրության հետևանքների և ֆիզիկական ակտիվության դերի մասին:</p>
49	<p>Էներգիայի հավասարակշռությ ունը և ոչ ճիշտ սնվելու հետևանքները</p>	<p>Օգնել գիտակցել ոչ ռացիոնալ սննդակարգի բացասական ազդեցությունը, տեղյակ լինել սննդային վարքագծի շեղումների և դրանց հետևանքների մասին, տարաբնույթ դիետաների վտանգների մասին:</p>	<p>• Աշակերտը կկարողանա տարբերակել սննդամթերքներն ըստ սննդային կազու, կարողանա ընտրել իր օրգանիզմի համար առավել հարմար սննդակարգ:</p>
50	<p>Վնասակար սովորություններ Դիրքորոշում</p>	<p>Բացասական դիրքորոշում ձևավորել ալկոհոլի և ծխախոտի նկատմամբ, կարևորել առողջության վրա դրանց բացասական ազդեցության և դրանց օգտագործման հետ կապված վտանգների իմացությունը:</p>	<p>● Աշակերտը կիմանա ինչ է կախվածությունը, ինչպես է այն առաջանում: Ինչ են ալկոհոլը, ծխախոտը, թմրամիջոցը: Ինչու են արտադրվում ծխախոտը, ալկոհոլային խմիչքները: Թմրամիջոցներ, դրանց թողած ազդեցությունն օրգանիզմի վրա:</p>

		<p>Քննարկել էլեկտրոնային միջոցների (հեռուստատեսությամբ, հեռախոսի և համակարգչի) դերը ժամանակակից դպրոցականների կյանքում և չարաշահման հետևանքները:</p>	<p>Դրանցից առաջացող հոգեկան և ֆիզիկական կախվածությունը: Ինչպես և ինչ արագությամբ է զարգանում կախվածությունը, դրա կանխարգելումը: Միջավայրի դրական և բացասական ազդեցությունն առողջության վրա: Ժամանակակից էլեկտրոնային միջոցների ազդեցությունը մարդու վրա և կախվածության առաջացման նշանները:</p>	
51	<p>Կարողանալ «ոչ» ասել</p>	<p>Ներկայացնել որոշում կայացնելու քայլերը: Օգնել գիտակցել սեփական կարծիքը հաստատակամ արտահայտելու կարևորությունը:</p>	<p>• Աշակերտը կկարողանա գնահատել իրավիճակը, խուսափել այնպիսի իրավիճակներում հայտնվելուց, որոնք կարող են ռիսկային լինել: Կարողանա գիտակցված կերպով «ոչ» ասել ապօրինի թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր</p>	

			առաջարկող անձանց, լիարժեք կերպով պատկերացնել դրանց օգտագործման հնարավոր հետևանքները:	
52	Թմրամիջոցների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա	Պատկերացում տալ մարդու օրգանիզմի վրա թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի ազդեցության և հետևանքների մասին:		
53	Թմրամիջոցներից առաջացած կախվածությունը	Պատկերացում տալ թմրամիջոցային կախվածության և հետևանքների մասին: Թմրամիջոցների հանդեպ բացասական վերաբերմունք ձևավորել:		
54	Այլ վտանգներ, այլ կախվածություններ	Քննարկել այլ կախվածություններ, այլ վտանգներ, որոնք որ սպառնում են դեռահասներին, վեր հանել աշակերտների իրազեկությունն աղանդների մասին, հիշեցնել «ոչ» ասելու ունակությունը,		

		անվտանգ վարքագիծը:		
55	Սեռական հասունացում, վերարտադրողական առողջություն Սեռային դերեր	Օգնել հստակեցնել «սեռային դերեր» հասկացությունը, վերհանել «սեռային» և «սեռական» հասկացությունների տարբերությունը:	• Աշակերտը կիմանա սեռական հասունացման շրջանում դեռահասի օրգանիզմում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները:	
56	Հասունացում Սեռահասունացման շրջանում օրգանիզմում ընթացող փոփոխությունները	Տեղեկություններ տալ հասունացման շրջանում օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունների մասին:	Կիմանա տղաների և աղջիկների օրգանիզմում տեղի ունեցող փոփոխությունները սեռական հասունացման շրջանում: Կիմանա սեռական հասունացման շրջանում անձնական հիգիենայի առանձնահատկությունների և անհրաժեշտության մասին:	
57	Հիգիենան հասունացման շրջանում	Ծանոթացնել սեռական հասունացման շրջանում հիգիենայի և սեռական վարքագծին	• Աշակերտը կկարողանա պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները սեռական հասունացման	

		առնչվող հարցերին:	շրջանում:	
58	Դժվար տարիք Հոգեբանական փոփոխություններ	Վերհանել դեռահասության շրջանի դժվարությունները, հնարավորություն տալ խոսելու այդ մասին և քննարկելու, թե ինչպես կարելի է դրանք հաղթահարել:		
59	Ինչ է սերը	Վերհանել դեռահասության շրջանում հուզող ապրումները, մտորել նոր ծնվող զգացմունքների շուրջ, տարբերակել ճշմարիտ սիրո դրսևորումները:	<ul style="list-style-type: none"> • Աշակերտը կգիտակցի՝ որքան կարևոր են սիրո տարբեր դրսևորումները մարդու կյանքում: Գնահատի սերը՝ որպես սեռերի հոգեկան և ֆիզիկական մտերմության հիմք: 	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ				
60	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին: ▪ Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին: ▪ Տեղակություններ տալ ՀԱՕԿ-ի գործունեություն հիմնական 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին • Իմանալ ՀԱՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթները: • Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղաերի համամարդկային արժեքները: 	<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
61	Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:	Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին:	Գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին	
62	Հայաստանի ազգային օլիմպիական	Տեղակություններ տալ ՀԱՕԿ-ի գործունեություն հիմնական	Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղաերի համամարդկային արժեքները:	

	կոմիտեի՝ ՀԱՕԿ, գործառույթները:	գործառույթների մասին: <ul style="list-style-type: none"> Սովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները; 		ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: <ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
--	--------------------------------	--	--	--

Ընտրովի ուսումնական նյութ 5 ժամ

63	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 թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<ul style="list-style-type: none"> Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանալ 	<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: <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/: <ul style="list-style-type: none"> Համակարգեր և մոդելներ. 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
64	Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ, 7-10 կրկնությամբ:		<ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ կատարել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանալ 	
65	Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ, 5-8- կրկնությամբ:		<ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ 	
66	5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝		<ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ 	

	կատարել 2-3 անգամ, 5-6 կրկնությամբ		դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	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:
67	Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապահ կախիքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:			
Մարմնամարզություն ժամ				
68	Շարային քայլեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: ▪ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը: ▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները: ▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գուգերով, 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 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,
69	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ:			
70	Հենացատկեր			
71	Կախեր և հենումներ			
72	Մագլցումներ			
73	Ակրոբատիկական վարժություններ:			

		<p>կենտրոնացման հմտությունները</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Զարգացնել շարժողական կարողությունները ▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 		<p>ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դաստողությունը և բարևարքության գիտակցում</p>
--	--	---	--	---

Մարզախաղ- Հանդբոլ 4 ժամ

74	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: ▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կամքի ուժ 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին: • Կարողանալ կատարել հանդբոլ 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, 	<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 զեղազիտությանը 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 <<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,
75	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:			
76	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:			
77	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:			

		<p>և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ				
78	Բասկետբոլիստի կեցվածքով 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ: • Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օդակի մեջ: • Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: 	<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</p> <p>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.
79	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ: • Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օդակի մեջ: • Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին: 	<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</p> <p>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.

80	Խաղի տակտիկա:	<p>համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ: 	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
81	Խաղի տիրապետում:			

Վոլեյբոլ 4 ժամ

82	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի փոխանցում և ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ 	<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</p>
----	--	--	---	--

83	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:	տակտիկական գործողությունները: ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանրուրժողականություն:	հարվածներ: • Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	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/: • 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 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 բարևարքության գիտակցումը:
84	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:			
85	Խաղի տիրապետում			

Ֆուտբոլ 11 ժամ

86	Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում:	▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի	• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցություններ: • Կարողանալ դրսևորել	• 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:
----	---	--	--	--

	<p>Տեղեկություններ 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>կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները <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: </p>	<p>կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ: <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>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> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>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:</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 բարևարքության գիտակցումը:</p>
87	<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 թռձող</p>	<p>դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: </p>		

	<p>գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:</p>			
88	<p>Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով:</p>			
89	<p>Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով: 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>			
90	Աճպարարություն			

	<p>գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p>			
91	<p>Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդատաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>			

92	<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> <p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>			
93	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային</p>			

	գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:			
94	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:			
Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ				
95	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: ▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ձկունության, ճարպկության 	<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 	<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.
96	Վազք 30 մ գրանցումով:			
97	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:			

98	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում:	և արագաուժային ընդունակությունները:	զնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը
99	Հեռացատկ տեղից հրումով:	▪Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:	ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:	շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:
100	Եռացատկ	տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:	• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն,	Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,
101	Բարձրացատկ	▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
102	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում Լցված գնդակի հրումնետում:		կարողանա հաղթահարել դժվարությունները: • Կարողանալ ցուցաբերել վազբային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ; • Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ;	• 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: