

Հաստատում եմ՝  
Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ  
ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ  
2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա  
Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան  
Դասարան՝ 9-րդ  
Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 3 ժամ  
Տարեկան ժամերի քանակ՝ 102 ժամ

d/p	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>				
1	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ձևավորել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին:</li> <li>▪ Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:</li> <li>• Գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին</li> <li>• Իմանալ ՀԱՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթները:</li> <li>• Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ: Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում: Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• 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/:</li> </ul>
2	Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Տեղակություններ տալ ՀԱՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին:</li> <li>▪ Մովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները:</li> </ul>		
3	Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի ՀԱՕԿ, գործառույթները:			
<b>Աթլետիկական վարժություններ 9 ժամ</b>				
4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:</li> <li>• Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:</li> <li>• Կարողանալ որոշել և</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ:</li> </ul>
5	Վազք 30 մ գրանցումով:			
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:			

7	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում:	<p>Ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<p>գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել վազբային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասկացողության հմտություններ;</li> <li>• Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ;</li> </ul>	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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 դաստիարակությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
8	Հեռացատկ տեղից հրումով:			
9	Եռացատկ			
10	Բարձրացատկ			
11	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:			
12	Լցված գնդակի հրումնետում:			
<b>Մարզախաղեր՝ ֆուտբոլ 15 ժամ</b>				
13	<p><b>Ֆուտբոլային</b> կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:</li> <li>▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <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"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/</p>

	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:</li> <li>▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</li> <li>▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:</li> <li>▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</li> </ul>	<p>փոխօգնության կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<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"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&gt;&gt; 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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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>
14	<p><b>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:</b> 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:</p>			

15	<p><b>Գնդակի կասեցում:</b>  Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:  Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռձող գնդակի կասեցում ներքանով, 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>			
16	<p><b>Խարքեր`</b> հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>			
17	<p><b>Գնդակի վարում`</b> ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով:</p>			
18	<p><b>Գնդակի խլում`</b> շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը</p>			

	նշանակետից:			
19	<b>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը`</b> գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:			
20	<b>Աճաքարարություն գնդակով:</b> Աճաքարարություն ոտնաթափով, ազդրով, գլխով:			
21	<b>Դարպասասայանի խաղ:</b> Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:			
22	<b>Հարձակողական տակտիկա:</b> Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու			

	<p>նպատակով, դուրս գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			
23	<p><b>Խմբակային գործողություններ:</b> Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>			
24	<p>ՊՍՏ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>			
25	<p><b>Պաշտպանական տակտիկա.</b> Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում</p>			

	քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:			
26	<b>Խաղային կարողություն:</b> Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում- վարում-հարվածներ) համակցումներ:			
27	Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:			

**Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ**

28	<b>Բասկետբոլ.</b> Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</li> <li>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ:</li> <li>• Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ:</li> <li>• Կարողանալ կիրառել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>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</li> <li>Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և</li> </ul>
----	---	--	---	--



	<p>դիմադրությամբ, գույգերով, եռյակներով:</p>	<p>ընդունակությունները:</p>	<p>անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:</p>	<p>անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>
29	<p><b>Գնդակի նետում:</b> Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p>	<p>▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p>	<p>• Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</p>	<p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt; 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> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
30	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p>	<p>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>		
31	<p><b>Խաղի տիրապետում:</b> «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>			
<b>Վոլեյբոլ 4 ժամ</b>				
32	<p>. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</p>	<p>▪Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , սկզբնահարվածի և</p>	<p>• Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ սահուն</p>	<p>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական</p>

	. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:	հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան,	կատարել գնդակի փոխանցումներ,	հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը
33	. Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:	հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:	սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ: • Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, 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 <<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. 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:
34	. Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:	հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:	կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ: • Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, 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 <<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. 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:
35	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ:	կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:		

**Հանդրոլ 4 ժամ**

36	Հանդիմանական կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ հանդիմանական կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին:</li> <li>• Կարողանալ կատարել հանդիմանական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <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>
37	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կարողանալ հինգական կանոններով հանդիմանական խաղալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել հանդիմանական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul>
38	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մարզախաղերի միջոցով 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/:</li> </ul>
39	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</li> <li>▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ գուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդիմանական&gt;&gt; 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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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</p>

				արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
<b>Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ</b>				

40	Շարային քայլեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> <li>▪ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</li> <li>▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</li> <li>▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները</li> <li>▪ Զարգացնել շարժողական կարողությունները</li> <li>▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով, առարկաներով:</li> <li>• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ.</li> </ul> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; 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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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>
41	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>		

42	Հենացատկեր			
43	Գախեր և հենումներ			
44	Մազլցումներ			
45	Ակրորատիկական վարժություններ:			

## 2-րդ կիսամյակ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Հնդհանրական խաչվող հասկացություններ /դիդակտիկ նյութեր/
<b>Առողջ ապրելակերպ 14 ժամ</b>				
46	Առողջության պահպանման վերաբերյալ արժեքային ընկալումներ	1. Առողջության և բարվոգության մասին պատկերացումների ընդլայնում:	Կկարողանա արժևորել առողջ լինելու գաղափարը;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիներն ու նյութերը, որոնցով բացահայտում են իրենց առողջության պահպանման գաղտնիքները և արտահայտում են գաղափարներ,</p> <p>համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, արժևորում են առողջությունը պահպանելու հիմքում իրազեկված լինելը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են ՄԻԱՎ վարակը կրող մարդու իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հասկանում են վարակի տարածման և զարգացման փուլերը:</p> <p>Ավանդական կարծրատիպերով կաղապարված որոշ ծնողներ կարող է ընդվզեն առարկայի դասավանդման դեմ:</p> <p>Կարելի է նրանց հետ զրույցներ կազմակերպել և պարզաբանել այն հնարավոր հետևանքներն ու վտանգները, որ կարող են սպառնալ իրենց երեխաներին՝ չգիտության պատճառով:</p> <p>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</p>
47	Սթրեսի կառավարումը: Ինչ է սթրեսը, սթրեսի դրսևորումները	2. Ճանաչել տարբեր իրավիճակներում առաջացող հույզերն ու ապրումները:	Կտարբերակեն սթրեսային իրավիճակները և մարդու զգացմունքային և վարքային արձագանքն այդ իրավիճակում:	
48	Հաղթահարման ուղիները	3. Օգնե գիտակցել սթրեսի հետևանքները հաղթահարելու կարևորությունը,	Կխոսեն հաղթահարման եղանակների շուրջ:	
49	Վերարտադրողական առողջություն: Ծնող լինելը որպես կյանքի արժեք	4. Օգնել արժեքավորել ծնող լինելու վերաբերյալ ունեցած պատկերացումները,	Կգնահատեն այն որպես կյանքի արժեք:	
50	Ապագա ծնող	5. Օգնել գիտակցել ընտանիք կազմելու և ծնող դառնալու պատասխանատվություն	Կհասկանան սեռական հարաբերությունները հետաձգելու անհրաժեշտությունը:	

		նը և ընտանիքի պլանավորման կարևորությունը,		աջակցությունը:
51	Սեռավարակներ	6.Գիտելիքներ տալ սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների և դրանց հնարավոր հետևանքների մասին,	Կձևավորվի վարակից խուսափելու ապահով վարքագիծ:	<p>Համոզված ենք, որ երիտասարդ սերնդին 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"> <li>• Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:</li> </ul>
52	Անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները	7.Մտորել վարքագծի հնարավոր հետևանքների շուրջ, գիտակցել մտածված որոշում կայացնելու կարևորությունը:	Կձևավորվի պատասխանատու վարքագիծ:	
53	Ի՞նչ է սեռական ոտնձգությունը	8.Մահմանել, թե ինչ է սեռական ոտնձգությունը:	Կհասկանան և գերծ կմնան սեռական ոտնձգության վտանգից:	
54	ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ, ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, կանխարգելում			
55	ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները	10.Հստակեցնել ՄԻԱՎ և ՁԻԱՀ հասկացությունները, ծանոթացնել հիվանդության պատմությանը,	Հասնելի կլինի խնդրի կարևորության գիտակցմանը:	
56	ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունն	11.Ծանոթացնել օրգանիզմի վրա ՄԻԱՎ-	Կիրազեկվեն և կլինեն պահպանված	



	օրգանիզմի վրա	ի ազդեցության մեխանիզմին և այն փոփոխություններին, որոնք զարգանում են այդ ազդեցության հետևանքով:	վարակվելու ուղիներից:	
57	ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կամավոր հետազոտություն և տեղեկատվություն	12.Օգնել հասկանալ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության համար դիմած մարդու հոգեվիճակը:	Կընդգծեն ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտության կարևորությունը:	
58	ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը և մարդու իրավունքը	13.Ներկայացնել ՄԻԱՎ մարակի կանխարգելման հիմնական ուղիները:	Կամրապնդեն կանխարգելիչ միջոցների վերաբերյալ ունեցած գիտելիքները:	
59	ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում	14.Տեսանելի դարձնել հասարակության, անատի վրա մարդու իրավունքների ղեկավարման հեռանքները,	Կօգնեն գիտակցելու դրա դեմ պայքարի անհրաժեշտությունը ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի համատեքստում:	
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>				
60	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ձևավորել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին:</li> <li>▪ Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:</li> <li>• Գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին</li> <li>• Իմանալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառնությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ,</li> </ul>
61	Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:	հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին:		

62	Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի ՀՍՕԿ, գործառույթները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Տեղակություններ տալ ՀՍՕԿ-ի գործունեության հիմնական գործառույթների մասին:</li> <li>▪Սովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ և զնահատել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները:</li> </ul>	<p>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"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <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>
----	--	---	---	--

**Ընտրովի ուսումնական նյութ 5 ժամ**

63	Ուժային պատրաստություն՝ ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ՝ ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</li> <li>• Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:</li> <li>• Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:</li> <li>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</li> <li>• Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ:</li> <li>• Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները:</li> <li>• Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների զնահատման կարողություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <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"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և &lt;&lt;Սեղանի թենիս&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը</p>
64	Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ, 7-10 կրկնությամբ:			
65	Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ, 5-8-			

66	կրկնությամբ: 5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ կատարել 2-3 անգամ, 5-6 կրկնությամբ		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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>
<b>Մարմնամարզություն ժամ</b>				
68	Շարային քայլեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով, առարկաներով:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ.</li> </ul> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p>
69	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt;</p>
70	Հենացատկեր			
71	Կախեր և հենումներ			
72	Մագլցումներ			<p>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</p>
73	Ակրոբատիկական վարժություններ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել ճկունության,</li> </ul>		

		<p>ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները</li> <li>▪ Ջարգացնել շարժողական կարողությունները</li> <li>▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>		<p>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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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 գիտակցում</p>
--	--	--	--	--

**Մարզախաղ- Հանդբոլ 4 ժամ**

74	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:</li> <li>▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Մշակել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին:</li> <li>• Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանալ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <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"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և</p>
75	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:			
76	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:			

77	<p>Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:</p>	<p>արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</li> <li>▪Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<p>դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&gt;&gt; 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, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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	<p>Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</li> <li>▪Սովորեցնել հիմնական</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,</p>
----	--	--	---	---

79	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	կանոններով բասկետբոլ խաղալ: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</li> <li>▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու,</li> </ul>	ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օդակի մեջ:</li> <li>• Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:</li> <li>• Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</li> </ul>	մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> 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"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> 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:
80	Խաղի տակտիկա:	կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</li> </ul>		
81	Խաղի տիրապետում:			

**Վոլեյբոլ 4 ժամ**

82	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի փոխանցում և ընդունում;	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <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:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</li> <li>▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողությունները:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <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>
84	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; 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>
85	Խաղի տիրապետում			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <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</p>

				տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
<b>Ֆուտբոլ 11 ժամ</b>				
86	<b>Ֆուտբոլային</b> կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: ֆուտբոլիստի կեցվածքի վ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազբեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:</li> <li>▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները</li> <li>▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:</li> <li>▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</li> <li>▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի 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</li> <li>• Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• 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/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը</li> <li>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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</li> </ul>
87	<b>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:</b> Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:</li> <li>▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները</li> <li>▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:</li> <li>▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</li> <li>▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի 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</li> <li>• Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• 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/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը</li> <li>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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</li> </ul>



<p>դրսի մասով և ոտնաթափով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:          Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:          Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթափի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթափի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:</p>	<p>մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:          ■Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>		<p>ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
<p>88 <b>Գնդակի կասեցում:</b>          Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով:  <b>Գնդակի վարում՝</b>          ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով,</p>			

	<p>ոտնաթմբով:</p>			
89	<p><b>Խարքեր`</b> հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով: <b>Գնդակի խլում`</b> շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: <b>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը`</b> գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:</p>			
90	<p><b>Աճպարարություն գնդակով:</b> Աճպարա- րություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p>			
91	<p><b>Դարպասապահի խաղ:</b> Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանա- կում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը</p>			

	փոխանցելու կարողություն:			
92	<p><b>Հարձակողական տակտիկա:</b> 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> <p><b>Խմբակային գործողություններ:</b> Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>			
93	<p><b>Պաշտպանական տակտիկա.</b> Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում,</p>			

<p>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>			
<p>94 <b>Խաղային կարողություն:</b> Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>			
<p><b>Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ</b></p>			

95	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Օրինաչափություններ.</li> </ul>
96	Վազք 30 մ գրանցումով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:</li> </ul>	<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>
97	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:</li> </ul>	<p>Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը</p>
98	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները:</li> </ul>	<p>առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p>
99	Հեռացատկ տեղից հրումով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասկացողություններ:</li> </ul>	<p>Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը</p>
100	Եռացատկ		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները:</li> </ul>	<p>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>
101	Բարձրացատկ		<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասկացողություններ:</li> </ul>	<p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեքամակարգը, 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>
102	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում Լցված գնդակի հրումներում:		<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասկացողություններ:</li> </ul>	

