

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 7-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 2 ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 68 ժա

Ժ/ Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<b>Գիտելիքի հիմունքներ / 3 ժամ/</b>				
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:</li> <li>Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:</li> </ul>	<p>Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:</li> <li>Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li> <li>Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը:</li> <li>Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>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:</li> <li>Արդարություն և զարգացում.</li> <li>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>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:</li> </ul>	<p>Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>		
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Արդարացի խաղը և սկզբունքները:</li> </ul>			
<b>Աթլետիկական վարժություններ 6 ժամ</b>				
4	Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 40 մ: Արագացումով վազք 60 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան:</li> <li>Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:</li> <li>Ձևավորել հիմնական նետել փոքր և լցրած գնդակ:</li> <li>Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային:</li> <li>Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:</li> <li>Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:</li> <li>Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության,</li> </ul>	<p>Օրինաչափություններ.</p> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի 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;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p>
5	Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ:			
6	Վազք 30 մ արդյունքի գրանցումով:			
7	Վազք 10-12 բուպե: Վազք` 1000մ:			
8	Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով:			

	«Քայլանցում» եղանակով	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:</li> </ul>	<p>ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:</li> </ul>	<p>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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	-----------------------	---	--	---

**Ֆուտբոլ 4 ժամ**

10	<p>Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքիվ տեղաշարժեր գնդակով և առանց</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ:</li> <li>• Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությունը:</li> <li>• Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:</li> <li>• Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:</li> <li>• Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության,</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 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:</p>
----	--	---	--	---

	<p>գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p>	<p>հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների</li> </ul>	<p>ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>
11	<p>Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռչող 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:</p>	<p>կատարման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</li> <li>• Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ:</li> <li>• Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության:</li> <li>• Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:</li> </ul>		
12	<p>Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը:</p>	<p>հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների</li> </ul>		
13	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով:</p>			

<p>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>			
--	--	--	--

**Մարզախաղեր՝ բասկետբոլ 4 ժամ**

<p>14</p> <p>Բասկետբոլի ստիկեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եղյակներով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>• Ամրապնդել բասկետբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ:</li> <li>• Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն:</li> <li>• Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:</li> <li>• Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</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 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;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</p>
<p>15</p> <p>Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել արագաշարժություն,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության,</li> </ul>	

	<p>ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p>	<p>դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:</li> </ul>	<p>դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>
16	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:</p>			
17	<p>Պաշտպանության տակտիկա: գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>			

18	<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Յատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>• Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:</li> <li>• Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:</li> <li>• Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:</li> <li>• Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</li> <li>• Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու 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.</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> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը</p> <p>շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p> <p>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, արժեքամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>
19	<p>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:</li> <li>• Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեքամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>

20	Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:			ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
21	Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ:			

**Հանդբոլ 4 ժամ**

22	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) գուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ- արագացում-կանգառ երկու քայլով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություն տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>• Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել 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>Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել շարժման ընթացքում գույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն:</li> </ul>	<p>հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <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;Հանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը</p> <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, 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>
23	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:</li> <li>• Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:</li> </ul>		
24	<p>Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերնից նետած գնդակի որսում: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասի ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով</p>			

	<p>շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>			
25	<p>Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>			

**Մարմնամարզական վարժություններ- 5 ժամ**

26	<p>Շարային վարժություններ: «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ» հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառաայունի անջատումով և միաձուլումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:</li> <li>• Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:</li> <li>• Ամրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները:</li> <li>• Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:</li> <li>• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակորդատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. 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:</li> </ul>
----	---	---	--	--

	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:</li> </ul>		<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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>
27	<p>Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պատկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծալվելով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:</li> </ul>		
28	<p>Հենացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:</p>			

29	<p>Ակրորատիկ վարժություններ:  Տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը:  Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը:</p>		
30	<p>Պարանի մագլցում:  Տղաներ՝ մագլցում «երկու հնարով»:  Աղջիկներ՝ «երեք հնարով»:</p>		

## 2-րդ կիսամյակ

Ժ/ Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<b>Գիտելիքի հիմունքներ / 3 ժամ/</b>				
31	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:</li> <li>• Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:</li> </ul>	<p>Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>▪ Ձևավորել ֆիզիկական կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:</li> <li>▪ Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li> <li>▪ Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>▪ Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը:</li> <li>▪ Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> <p>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>
32	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:</li> </ul>	<p>Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>		
33	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարացի խաղը և սկզբունքները:</li> </ul>			
<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 6 ժամ ուժային պատրաստություն</b>				
34	<p>Ուժային պատրաստություն՝ ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության</p>	<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</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</p>

	առանձնահատկությունը:		սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:	հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
35	Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապատկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> </ul>	<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 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>
36	Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ, 7-10 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>	
37	Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապատկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:			
38	Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ, 5-8-կրկնությամբ:			
39	Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապատկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:			
<b>Մարմնամարզական վարժություններ- 4 ժամ</b>				

40	<p>Շարային վարժություններ: «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ» հրամանների կատարում:          Շարափոխում երկայունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով:          Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:          Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների:          Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:</li> <li>• Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:</li> <li>• Ամրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները:</li> <li>• Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն:</li> <li>• Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:</li> <li>• Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել ինքնավաստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>
41	<p>Կախեր և հենումներ:          Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը:          Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ:          Աղջիկներ՝ ոստյունով ընդունել ցածր ձողին</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:</li> </ul>	

	<p>հենում դրություն և վարցատկարտակորված: Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծավլելով:</p>		
42	<p>Հենացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:</p>		
43	<p>Ակրորատիկ վարժություններ: Տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի ետ ընդունելով կիսավարան դրությունը:</p>		
		<p><b>Մարզախաղեր՝ բասկետբոլ 4 ժամ</b></p>	
44	<p>Բասկետբոլի ստիկեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գաղափար տակ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>• Ամրապնդել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն:</li> <li>• Կարողանալ</li> </ul>



	<p>դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման 19 ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, գույգերով, եռյակներով:</p>	<p>բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: • Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ: • Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:</p>	<p>տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>
45	<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>• Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:</p>	
46	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ձեղքման 2:0 տարբերակով:</p>		

47	<p>Պաշտպանության տակտիկա: գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>		
		<b>Վոլեյբոլ 4 ժամ</b>	
48	<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարավիճումով և</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>• Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:</li> <li>• Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:</li> <li>• Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:</li> <li>• Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</li> <li>• Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ</li> </ul>

	առաջ շարժվելով:	առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն:	կայացնելու կարողություններ: • Գարդանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
49	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերնից և ներքնից: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:	• Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:	
50	Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:		
51	Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ:		
		<b>Հանդբոլ 4 ժամ</b>	
52	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	• Տեղեկություն տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական	• Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: • Գարդանալ կատարել

	<p>Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառեր կու քայլով:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ:</p> <p>Գլորվող գնդակի որսում:</p>	<p>գործողությունների մասին:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը:</li> <li>• Ուսուցանել շարժման ընթացքում զուգեքով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերևից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն:</li> </ul>	<p>հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>
53	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ:</p> <p>Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:</p>	<p>• Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:</p> <p>• Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:</p>	
54	<p>Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում: Գնդակի նետում</p>		

	<p>դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափական վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>		
55	<p>Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Հանդերձի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>		
<b>Ֆուտբոլ 7 ժամ</b>			
56	<p>Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Բմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները:</li> </ul>

57	<p>Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:</p>	<p>վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությունը:</li> <li>• Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>
58	<p>Տեղաշարժերի տեխնիկա: ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p>	<p>վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:</li> <li>• Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել դիրքային հարձակման</li> </ul>	<p>տարատեսակների կատարման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</li> <li>• Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության</li> </ul>
59	<p>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:</p>	<p>տարատեսակների կատարման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</li> <li>• Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության</li> </ul>	<p>տարատեսակների կատարման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</li> <li>• Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության</li> </ul>

60	<p>Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը:</p>	<p>հմտություններ: • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: • Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:</p>	
61	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթափի ներսի և 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:</p>		
62	<p>Գ նդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում</p>		

	խաղընկերոջ դիմադրությամբ:		
<b><i>Աթլետիկական վարժություններ 6 ժամ</i></b>			
63	Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան:</li> <li>• Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ:</li> <li>• Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:</li> <li>• Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային:</li> <li>• Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:</li> <li>• Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:</li> <li>• Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարարնդունակությունները,</li> <li>• Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:</li> </ul>
64	Արագացումով վազք 60 մ:		
65	Շրջանաձև տաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ:		
66	Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով:		
67	Վազք 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000մ:		
68	Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով		