

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Տիգիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 11-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 3 ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 102 ժամ

Ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ				
1	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օանթոթացնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիային: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիայի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնքսիկման ձևերը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց
3	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օանթոթացնել կյանքում ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերին ու նշանակությունը: ▪ Օանթոթացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում: • Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> Ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ				
4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 5*100 մ արագ վազք, 8*30մ ցածր մեկնարկից վազք:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
5	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել 	<ul style="list-style-type: none"> Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ.

6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:	հմտություններ կարճ ր միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ:	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
7	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	▪Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:	• Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:	• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	• Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային:	
9	Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:		• Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային:	
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նոնակի:		• Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:	
11	Վազք արգելքների հաղթահարումով:		• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	

Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ

12	Շարային քայլեր, շարավիճակումներ:	▪Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական ,	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	▪Մովորեցնել ընդհանուր		

14	Ակրոբատիկական վարժություններ:	զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական,	ուժային, ճկունության , ճարպկության,	վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
15	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության	ցատկունակության վարժությունները:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
16	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ;	վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>>
17	Կախեր և հենումներ	<p>անվտանգության կանոնների պահպանումը:</p> <p>▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</p> <p>▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:</p> <p>▪ Ձարգացնել շարժողական կարողությունները:</p> <p>▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնազնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>	<p>հմտություններ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնազնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և 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> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ				
18	Բասկետբոլիստի	▪ Կատարելագործել	• Տիրապետել գնդակի	• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.

	կեցվածքով տեղաշարժեր:	գնդակով փոխանցման,	վարման, օղակի մեջ	Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն
19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:	նետման հմտությունների:	նույնները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական
20	Խաղի տակտիկա:	▪Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:	կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում:	հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը
21	Խաղի տիրապետում:	▪Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:	անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակվողական գործողություններ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	և հարաբերությունները 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 <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. 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:
Վոլեյբոլ 4 ժամ				

22	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը
23	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;			
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:			
25	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:	<ul style="list-style-type: none"> • Մոլորեցնել 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: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մոլորեցնել անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին: • Կարողանալ կիրառել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները: • Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրական վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն Հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը • Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մոլորողները 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. Մոլորողները 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:
Հանդերձ 4 ժամ				
26	Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: ▪ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդերձ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին: • Կարողանալ խաղընկերոջ դիմաբորժամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին: • Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևվորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության, փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդերձ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական,</p>
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:			
28	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:			
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:			

		զարգացմանը:	դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
--	--	-------------	---	---

Ֆուտբոլ 15 ժամ

30	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: • Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: • Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: • Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին: • Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակութային դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ,
31	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:			
32	Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:			
33	Գնդակի խլում ՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:			
34	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը ՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:			
35	Աճապարարություն գնդակով: Աճապարարություն ուսնաթմբով, ազդրով, գլխով:			
36	Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ			

	<p>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:</p>	<p>▪Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կողորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>	<p>ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ</p>	<p>շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
37	<p>Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			
38	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>			

39	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:</p>			
40	<p>Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:</p>			
41	<p>Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>			

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն

42	Ուժային պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
43	Ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ: 	
44	Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Օանթագնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում: 	
45	<p>Մեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p> <p>Նյութը ընտրել հարմարացնելով՝ տեղանքին, ուսուցչի մասնագիտական կարողություններին, երեխաների նախասիրություններին, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ: • Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառամարբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ: ▪ Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին: ▪ Մովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: ▪ Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ: ▪ Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: ▪ Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ծնկադիր դրությունից շրջումներ: • Դրսևորել արագաշարժություն, ձկունություն, ճարպկություն, ուժ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Գիտենալ տուրիզմի 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Մեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ», մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական,

	<p>հնարքներ:</p>		<p>սոցիալական և կիրառական նշանակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: • Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքապահովման հնարքները: • Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա: • Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք: • Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: • Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, 	<p>հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
--	------------------	--	--	---

			ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն:	
--	--	--	---	--

2-րդ կիսամյակ

ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
46	Ով է որոշում կայացնում	Վերհանել որոշումները պայմանավորող գործոնները: Օգնել գիտակցել որոշումներ կայացնելու պատասխանատվությունը:	Կկարողանան արժևորել պատասխանատու վարքագիծը բոլոր գործառույթներում և ոլորտներում: Աշակերտը կգիտակցի	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիներն ու նյութերը, որոնցով բացահայտում են իրենց առողջության պահպանման գաղտնիքները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, արժևորում են առողջությունը պահպանելու հիմքում իրազեկված լինելը:</p> <ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում.
47	Ժամանակակից ստրկություն՝ ինչ է դա	Պատկերացում տալ աշխարհում գոյություն ունեցող ևս մեկ չարիքի՝ ժամանակակից Ստրկության մասին: Բացահայտել դրա պատճառները և արտահայտման ձևերը:	ուսուցանվող նյութի կարևորությունը: Նրանք կհավատան, որ տվյալ գիտելիքներն իրենց պետք են գալու կյանքում: Սա նրանց սովորելու շարժառիթ կտա: • Հետքորությունը	Սովորողները ուսումնասիրում են ՄԻԱՎ վարակը կրող մարդու իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հասկանում են վարակի տարածման և զարգացման փուլերը: Ավանդական կարծրատիպերով կաղապարված որոշ ծնողներ կարող է ընդվզեն առարկայի դասավանդման դեմ: Կարելի է նրանց հետ զրույցներ կազմակերպել և պարզաբանել այն հնարավոր հետևանքներն ու վտանգները, որ կարող են սպառնալ իրենց երեխաներին՝ չգիտության պատճառով:
48	Ինչից և ինչպես զգուշանալ	Տեղեկություններ տալ մարդկանց հավաքագրման նպատակով կիրառվող հիմնական ուղիների մասին: ներկայացնել իրենց	կնպաստի, որպեսզի հաճույքով աշխատեն: Իզուր չէ ասված, եթե ուզում ես, որ գիտելիքը լավ մարսվի, պետք է այն հաճույքով կուլ	Մերժողական դիրքորոշումը հաճախ պայմանավորված է լինում տեղեկատվության պակասով: Այնպես որ, ծնողները նույնպես տեղեկատվության կարիք ունեն: Փորձե՛ք նրանց Ձեր համախոհը դարձնել և ձեռք բերել նրանց աջակցությունը:

		պաշտպանվածությունն ապահովող վարքագիծը:	տաս: • Կապահովի շարունակականությունը՝ հիմնվելով արդեն յուրացված տեղեկությունների և հմտությունների վրա:	Համոզված ենք, որ երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում և ապահով վարքագիծ ձևավորելով, ճնշումերին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով՝ հնարավոր է շտկել դրությունը: Դեռահասության ընթացքում տեղի ունեցող ֆիզիկական փոփոխությունների և սեռական, հոգեբանասոցիալական, մտավոր զարգացման ներդաշնակեցումը կհանգեցնի հասուն, պատասխանատու և ինքնաբավ անհատի ձևավորմանը: • Հարգել և խրախուսել սովորողների անհատականությունը:
49	Ինչից եվ ինչպես զգուշանալ. Դաջվածք և պիրսինգ	Վերհանել տարբեր իրավիճակներում հնարավոր վտանգները, հստակեցնել դրանցից պաշտպանվելու ուղիները:		
50	Ում կարող ես դիմել դժվարության պահին	Դեռահասներին ուղղորդել աջակցության դիմելու, ինչպես նաև, ըստ անհրաժեշտության, մասնագիտական խորհրդատվությունից օգտվելու:		
51	ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի խմբեր	Օգնել գիտակցել վտանգները, որոնք մարդկանց որոշ խմբերի դարձնում են ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ առավել խոցելի: Խորացնել պատասխանատու վարքագծի		

		կարևորության գիտակցումը:	
52	Ապրումակցում	Աուպրումակցման միջոցով հանդուրժողական վերաբերմունք ձևավորել ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց հանդեպ:	
53	Պատրաստ ենք մեզ պաշտպանելու ՄԻԱՎ-ից	Վերհիշել, ամփոփել և ամրապնդել միավ վարակի վերաբերյալ ձեռք բերած գիտելիքները:	
54	Ինչպես տարբերել սիրահարությունը սիրուց	Օգնել գիտակցել սիրո և սիրահարվածության տարբերությունը, վերհանել սիրո և պատասխանատվության կարևորությունը:	
55	Ընտանիք, ապագա ծնողներ, պատասխանատվություն	Վերհանել փոխադարձ հարգանքի և վստահության, պատասխանատվության, համատեղ որոշումեր կայացնելու	

		կարևորությունն՝ ընտանիք կազմելու, երեխաներ ունենալու, ներդաշնակ հարաբերությունների համար:		
56	Ընտանիքի պլանավորում, բեղմնականխում	Օգնել գիտակցել ընտանիքի պլանավորման կարևորությունը և ծանոթացնել բեղմնականխման միջոցներին:		
57	Ինչ պետք է իմանալ սթրեսի մասին	Հստակեցնել պատկերացումերը սթրեսի, դրա ազդեցության և հաղթահարման եղանակների մասին:		
58	Հավասարակշռությու ն	Նպաստել լարված կամ սթրեսային իրավիճակներում հավասարակշռությա ն պահպանմանը:		
59	Ամփոփում	Ամփոփիչ ստուգարքային հարցաշարի միջոցով վերհանել «առողջ		

		ապրելակերպ» դասընթացից ձեռք բերած գիտելիքներն ու վերաբերմունքները:		
--	--	--	--	--

Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ

60	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
61	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնփսխման ձևերը:	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարգուրժողականություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները 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:
62	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: • Ծանոթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին: • Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: • Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները: • Գիտենալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:

Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ

63	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել կարճ, միջին, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում,
----	---	---	---	---

	արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք	փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:	նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասպտասխան հմտություններ:	կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
64	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	■Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:	• Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը
65	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	■Դաստիարակել կարգապահության, նպատակապահության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:	• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակապահություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	Չափազանց և անբարձր 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:
66	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	■Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:		• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
67	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:			
68	Բարձրացատկ			
69	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: - Թենիսի գնդակի և լցրած գնդակի նետումներ:			
70	Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:			

Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ

71	Շարային քայլեր, շարափոխումներ:	■Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական ,	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ
72	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	■Մովորեցնել ընդհանուր		

73	Ակրոբատիկական վարժություններ:	զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական,	ուժային, ճկունության , ճարպկության,	վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
74	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության	ցատկունակության վարժությունները:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
75	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ;	վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>>
76	Կախեր և հենումներ	<p>անվտանգության կանոնների պահպանումը:</p> <p>▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</p> <p>▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:</p> <p>▪ Ձարգացնել շարժողական կարողությունները:</p> <p>▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնազնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>	<p>հմտություններ:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնազնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>	<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 մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ				
77	Բասկետբոլիստի	▪ Կատարելագործել	• Գիտենալ բասկետբոլ	• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.

	կեցվածքով տեղաշարժեր:	գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:	խաղի կանոնները:	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
78	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:		• Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:	Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
79	Խաղի տակտիկա:		• Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում:	• Արդարություն և զարգացում.
80	Խաղի տիրապետում:	<p>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</p> <p>▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <p>▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղրանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <p>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>• Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<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> <p>• Համակարգեր և մոդելներ.</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ.</p> <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>
Վոլեյբոլ 4 ժամ				
81	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով	• Կատարելագործել	• Իմանալ վոլեյբոլ խաղի	• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.

	տեղաշարժեր:	գնդակի փոխանցման, ընդունման , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:	կանոնները:	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
82	Գնդակի փոխանցում և ընդունում:	հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:	• Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:	Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
83	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:	■ Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:	• Գնդակի փոխանցում միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել:	• Արդարություն և զարգացում.
84	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:	■ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ■ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը: ■ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:	• Գնդակի փոխանցում և շրջափակողին օգնել: • Գնդակի փոխանցում միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել: • Գնդակի փոխանցում և շրջափակողին օգնել: • Գնդակի փոխանցում և շրջափակողին օգնել:	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/:

Հանդերձ 8 ժամ

85	Հանդերձի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.
86	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: 	<p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,</p>
87	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:	<ul style="list-style-type: none"> կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին: 	<p>մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը</p>
88	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդերձ խաղալ: • Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: • Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: • Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: • Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին: • Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: • Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդերձ խաղալ: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 	<p>Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդերձ>> 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"> • Անհատներ և հարաբերություններ.

			<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ, 	<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>
--	--	--	---	--

Ֆուտբոլ 10 ժամ

89	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի կասեցում, վարում, խլում: Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, փոխօգնության, հարվածելու հմտություններին: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը
90	Գնդակի խլում ՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակելով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, 	
91	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը ՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, 	
92	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով,	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, 	

93	<p>ազդրով, գլխով:</p> <p>Դարսպասասպահի խաղ: 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:</p>	<p>խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:</p> <p>▪Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</p> <p>▪Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:</p> <p>▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>	<p>գնահատման Կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<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"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
94	<p>Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			
95	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի</p>			

	դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:			
96	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:			
97	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:			
98	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային			

<p>առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>				
<p>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն</p>				
<p>99</p>	<p>Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները</p>	<p>▪ Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:</p> <p>▪ Ձևավորել վերելքների, վայրեջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:</p> <p>▪ Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին:</p>	<p>• Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ձկունության, ճարպկության հմտություններ:</p> <p>• Դրսևորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <p>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</p> <p>• Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի:</p> <p>• Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների,</p>	<p>• Օրինաչափություններ.</p> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ.</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Մեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ.</p> <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>
<p>100</p>	<p>Սահուն կատարել վերելքների, վայրեջքների:</p>			
<p>101</p>	<p>Դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p>			
<p>102</p>	<p>Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p>			

			<p>վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <ul style="list-style-type: none">• Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ:• Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ:• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:• Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով,• Կարողանալ ծարաձողով կքանստել:• Կարողանալ կատարել	
--	--	--	---	--

			<p>բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով:</p> <ul style="list-style-type: none">• Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ:• Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային:• Կարողանալ կատարել պատնեշ հարված:• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն:	
--	--	--	---	--