

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդիավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա.Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ն. Բաղդասարյան



**ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ**

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ 12-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ**

**1-ին կիսամյակ 15 շաբաթ**

**շաբաթական 2 ժամ 30 դասաժամ**

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>					
1	Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությանը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ և բնութագրել պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> </ul>	
2	Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման միջոց:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությունը,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ունենալ գիտելիքներ զինվորական ծառայության</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով</li> </ul>	

3	Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:	նախապատրաստման Մասին: ▪ Սովորեցնել ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը ձևերը:	նախապատրաստման գործընթացում կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության մասին: • Գիտենալ բժշկական վերահսկողության ձևերը միջոցները:	բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	
---	--	--	---	--	--

**Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ**

4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 6*40մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք:	▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: ▪ Մշակել արագաշարժության,	• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: • Ձեռք բերել	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները	Վազք <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a>
5	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:				

6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:	արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված	առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvXWNM">https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvXWNM</a>
7	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	▪Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և	ընդունակություններ: • Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն,	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզածնը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs">https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</a>
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ: Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:	դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: ▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական	նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ	ցատկ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>
9	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նռնակի:	համակողմանի զարգացմանը:		ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և	Նետումներ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>
10	Վազք արգելքների հաղթահարումով:			հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a>

				նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
<b>Մարմնամարզական վարժություններ 4 ժամ</b>					
11	Շարային քայլեր, շարավիճակներ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> <li>▪Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</li> <li>▪Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</li> <li>▪Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:</li> <li>▪Զարգացնել շարժողական կարողությունները:</li> <li>▪Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները</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, նպատակապացության, 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 ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթազայության 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc">https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ">https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</a></p> <p>u.մ/մ բարդ վարժ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2</a></p> <p>խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</a></p> <p>ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>
12	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:				
13	Ակրոբատիկական վարժություններ:				
14	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ Կախեր և հենումներ				

		հաղթահարելու հմտություններ:		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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:</li> </ul>	
--	--	-----------------------------	--	--	--

**Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ**

15	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</li> <li>▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</li> <li>▪ Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում մեկ և երկու ձեռքերով գնդակը սահուն նետել օդակի մեջ:</li> <li>• Կարողանալ կատարել տարբեր տակտիկական առաջադրանքներ՝ տեխնիկական տարրերի համակցումներով:</li> <li>• Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> </ul>	<p>բասկետբոլ,</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s">https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</a></p> <p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
16	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
17	Խաղի տակտիկա:				
18	Խաղի տիրապետում, գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:				

		<p>կատարելու, համագործակցելու, խաղըանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <p>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>և ինքնատիրապետում:</p> <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>• Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

				<p>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**

19	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:</li> <li>▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</li> <li>▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ թոթոխվող պայմաններում սահուն գնդակ և ընդունել, թոխանցել, կատարել սկզբհարվածներ և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ:</li> <li>• Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/</li> </ul>	<p>վոլեյբոլ, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>
20	Գնդակի փոխանցում և ընդունում;				
21	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
22	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <p>▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,</p>	
--	--	---	---	---	--



				սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	--	--

**Հանդրոլ 4 ժամ**

23	Հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:</li> <li>▪ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդրոլ խաղալ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</li> <li>▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին;</li> <li>• Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, գնդակը որսալ, կասեցնել հետ մղել ևակտիվ համագործակցել թիմակիցների հետ:</li> <li>• Կարողանալ կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները</li> <li>• Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդրոլ խաղալ;</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական</li> </ul>	<p>հանդրոլ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16s">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMU01yGoorLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMU01yGoorLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMU01yGoorv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMU01yGoorv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69</a></p>
24	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
25	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
26	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

		<p>հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<p>համագործակցության, 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>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. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդբոլ&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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

				ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	--	--

**Ֆուտբոլ 4 ժամ**

27	<p><b>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:</b> Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի կասեցում, Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով: վարում, խլում: <b>Գնդակի խլում՝</b> շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: <b>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝</b> գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով: <b>Աճպարարություն գնդակով:</b> Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:</li> <li>▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:</li> <li>▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման Կարողությունները:</li> <li>▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին:</li> <li>• Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարբեր և տակտիկական առաջադրանքներ:</li> <li>• Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ:</li> <li>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok">https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0">https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0</a></p>
28	<p><b>Դարպասապահի խաղ:</b> Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ</p>				

	<p>ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանա-կում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</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>արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ</p>	<p>տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ.</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ.</p> <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>	
29	<p><b>Հարձակողական տակտիկա:</b> Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p> <p><b>Խմբակային գործողություններ:</b> Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p> <p><b>Պաշտպանական տակտիկա.</b> Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ-դում դարպասին կատարվող հարված-ներին:</p>				

	<p>Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:</p>			<p>ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
30	<p><b>Խաղային կարողություն:</b>  Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով:  Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ:  Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ:  Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>				

II կիսամյակ , 19 շաբաթ  
շաբաթական 2 ժամ, 38 ժամ

1	Դաս 1	Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում	2
2	Դաս 2	Ֆիզիկական բեռնվածության վերահսկումը	2
3	Դաս 3	Ցածր մեկնարկ 40-60 մ.	2
4	Դաս 4	Փոխանցումավազք 4x50, 4x100	2
5	Դաս 5	Վազք 6 և 12 րոպե ժամանակով	2
6	Դաս 6	Ցատկերի տեսակները՝ հեռացատկ «Կծկված» եղանակով	2
7	Դաս 7	Բարձրացատկ «Քայլանցում» եղանակով	2
8	Դաս 8	Նոնակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց դիրքերից	2
9	Դաս 9	բ/բ գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով	2
10	Դաս 10	բ/բ գնդակի նետում մեկ ձեռքով ուսի վրայից	2
11	Դաս 11	Անհատական, թիմային տակտիկական գործողություններ	2
12	Դաս 12	Ակրոբատիկ վարժություններ (տղ.) գլուխկոնձի առաջ և ետ, կանգ ձեռքերի վրա, «Կամուրջ» աղջիկներ	2
13	Դաս 13	Վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով Աղջ. Գնդակ, օղակ, պարան	2

14	Դաս14	երկկողմանի խաղ կանոններով	2
15	Դաս15	3-րդ վ/բ ուղիղ հարված գոտի հավասարաչափ վազք	2
16	Դաս16	վազք 400մ. աղջիկներ, 800մ. տղաներ	2
17	Դաս17	հավասարաչափ վազք	2
18	Դաս18	կարճ տարածության վազք ցածր մեկնարկից	2
19	Դաս19	կրոս 1500մ. աղջիկներ, 2000մ. Տղաներ	2