

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդմիավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա. Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ն. Բաղդասարյան



ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի

5-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի

Տարեկան՝ 2 ժ * 34շաբ = 68 ժամ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարատվություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 6 ժամ/					
1	· «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում:	· Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը վերաբերյալ: · Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և	· Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: · Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության	· Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր	Օլիմպիական խաղեր https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80 https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s
2	· Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:				

3	<p>· Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:</p>	<p>հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: ▪ Փոխանցել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:</p>	<p>կանոնների մասին: ▪ Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:</p>	<p>մարդկանց կյանքում: · Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: · Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	<p>Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=tRNU_wQ7Ezk Մեր օրերի հերոսը https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ_yDWc</p>
Աթլետիկական վարժություններ 13 ժամ					

4	Ճանութություն մարզածկի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: Վազք արագացումով 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> · տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզածկի պատմության վերաբերյալ, · ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, · ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և 	<ul style="list-style-type: none"> · Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզածկի պատմության վերաբերյալ: · Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: · Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և 	<ul style="list-style-type: none"> · Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: 	Ուսուցանման վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները: https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&t=3s
5	Վազք 30մ՝ գրանցելով արդյունքը:	«քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան,	«քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:	Ջամպատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&t=31s
6	Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> · ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: 	<ul style="list-style-type: none"> · Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, 	https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&t=32s
7	Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքրքավազք 4x10 մ:	<ul style="list-style-type: none"> · մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, 	<ul style="list-style-type: none"> · մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: · Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, 	
8	Ցատկեր: Տեղից հեռացատկ:	<ul style="list-style-type: none"> · ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, · մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, 	<ul style="list-style-type: none"> · ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, · մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: · Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, 	https://www.youtube.com/watch?v=-2M8YI2uyko&t=65s https://www.youtube.com/watch?v=3dI3MNIzvyA&t=674s վազք https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9vdQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64
9	Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով:	<ul style="list-style-type: none"> · ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, · մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, 	<ul style="list-style-type: none"> · ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, · մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: · Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, 	ցատկեր https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64

10	Բարձրացատկ «Քայլանցումով» 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:			վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	h?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY
11	Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):				Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=W16JLe6ztSc
Մարմնամարզական վարժություններ 10 ժամ					
12	Շարային վարժություններ: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Վարժություններ	· Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մազլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ	· Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: · Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու,	· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների	Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները: Կոորդինացիան գ.վ. https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kZPtWlziYUxkt7xrBPfOPk

	առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցազնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:	կատարումը: · Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: · Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: · Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:	փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: · Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական,	uNPZhgx4u5Td9-w https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ Հեղինակներ https://armenpress.am/arm/news/848941/artur-davtyany-evropayi-arajnutyan-pokhchempioni-titxosn.html սպորտային մ/մ https://www.youtube.com/watch?v=3s7Nblcg-5o&t=82s խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk
13	Կախեր և հենումներ: Տղաներ` կախ ծալված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ` խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:				
14	Մազլցման վարժությունների յուրացում: Պարանամազլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:				
15	Հեղինակներ: 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում, ընդունելով հենում				

	կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:			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:	
16	Ակրոբատիկ վարժություններ: Գլուխկոնծի առաջ և հետ <input type="checkbox"/> Կանգ թիակների վրա:				
17	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ: Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ: Կիսակքանստելով ոտքերը տանել առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը: Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում:				
Մարզախաղեր Բասկետբոլ – 5 ժամ					

<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: · Բասկետբոլի ստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլի ստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ: 	<ul style="list-style-type: none"> · Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին, · Ուսուցանել բասկետբոլի ստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան. · Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ, · Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները · Կարողանալ 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: 	<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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- 	<p>Բասկետբոլ https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388 https://www.youtube.com/watch?v=AvY_luyCai8&t=113s</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում: 	<p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում: 	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:</p>

21	<p>· Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:</p>			<p>հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>· Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես ևս <<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. Սովորողները ուսումնասիրում են</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=9Mou4l_b7wo https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8&list=RDCMUCNJyKAYAJG-rAGI9VSmpgIA&start_radio=1&t=35</p>
----	--	--	--	---	--

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

Վոլեյբոլ 10 ժամ

22	<p>· Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:</p> <p>· Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով</p>	<p>· Ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.</p> <p>· ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան.</p> <p>· ծանոթացնել դիրքային</p>	<p>· Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>· Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</p> <p>· Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <p>· Կարողանալ դրսևորել համագործակցության,</p>	<p>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի</p>	<p>Վոլեյբոլ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO5IAHqQSSYlvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9</p>
----	---	---	--	---	---

	<p>առաջ: Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով:</p>	<p>հարձակման տակտիկական գործողություններին.</p>	<p>Նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</p>	<p>դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը \$իզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p>	<p>nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
<p>23</p>	<p>· Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից:</p>	<p>· մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. · դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:</p>	<p>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>· 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/:</p>	
<p>24</p>	<p>· Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:</p>				
<p>25</p>	<p>· Հարձակողական տակտիկա: Ծանոթություն վուլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5*1):</p>			<p>· Համակարգեր և մոդելներ. \$իզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վուլեյբոլ>> 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</p>	

<p>պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: · Յանդուխտի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր հանդուխտի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:</p>	<p>վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին: · Ուսուցանել հանդուխտի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հեռումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան: · Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին: · Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ընդունակություններ: · Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:</p>	<p>· Կարողանալ կատարել հանդուխտի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ հինկական կանոններով հանդուխտ խաղալ: · Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: · Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<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: · 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.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUKV3jA&list=RDCMU CO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMU CU_GCClN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA</p>
<p>27 · Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</p>	<p>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</p>	<p>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</p>	<p>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</p>	<p>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: · Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</p>
<p>28 · Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին հեռումով և ցատկով: · Ազատ հարձակողական տակտիկա: Արագ հարձակում, երկու</p>	<p>· Գնդակի նետում դարպասին հեռումով և ցատկով: · Ազատ հարձակողական տակտիկա: Արագ հարձակում, երկու</p>	<p>· Գնդակի նետում դարպասին հեռումով և ցատկով: · Ազատ հարձակողական տակտիկա: Արագ հարձակում, երկու</p>	<p>· Գնդակի նետում դարպասին հեռումով և ցատկով: · Ազատ հարձակողական տակտիկա: Արագ հարձակում, երկու</p>	<p>· Գնդակի նետում դարպասին հեռումով և ցատկով: · Ազատ հարձակողական տակտիկա: Արագ հարձակում, երկու</p>

	<p>խաղացողների փոխգործողություններ :</p>			<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը</p>	
29	<p>· խաղի տիրապետում: խաղային առաջադրանքներ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:</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>	
				<p>· Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական</p>	

				շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
Ֆուտբոլ – 12 ժամ					
30	Ճանութություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին: Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել՝ կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրոթյունից մեկնարկեր: Վագք մեջքով առաջ:	· Ճանութացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը: · Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: · Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և զլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի	· Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության,	· 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:	Ֆուտբոլ https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ00DNsIV240C5cEQIzA-sYdhnikdLuF6ToegGRBsHPgUPY https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFR

31	Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի:	վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով \$ուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը: · Երկկողմանի խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: · Մշակել շարժողական	դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	· 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. \$իզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<\$ուտբոլ>> 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	VdQ3SRwQEE-MkEVklg https://www.youtube.com/watch?v=PslBi0IWh28 Հայաստան –Դանիա 2013 թ. Հարձակողական տակտիկա https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4
32	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարվածներ գնդակին, հարվածների անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:	(արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ. · Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:			
33	Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				

34	<p>Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:</p>			<p>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Չամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզածներից: Չամակարգն 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 բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
35	<p>Աճապարարություն գնդակով: Աճապարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով: Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը՝ Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր: Գնդակի որսում, տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել: Տարրաբնույթ հարվածների ետ մղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:</p>				

36	Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա: Անհատական գործողություններ:				
37	Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու համար, մրցակցի ուշադրության շեղում:				
38	Խմբակային գործողություններ՝ երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:				
39	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:				
40	Խաղային կարողություն:				

41	Խաղ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ:				
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ սեղանի թենիս					
42	Ծանոթացում սեղանի թենիսի պատմությանը և որպես օլիմպիական մարզաձևի նրա դերի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> · Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: · Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: 	<ul style="list-style-type: none"> · Գիտենալ սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: · Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<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: 	https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8 https://www.youtube.com/watch?v=o6g58imTXjM
43	Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում:	<ul style="list-style-type: none"> · Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: 	<ul style="list-style-type: none"> · Արդարություն և զարգացում. · Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- 	https://www.youtube.com/watch?v=HZ009A9kZn4
44	Երկկողմանի խաղ:		<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: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	

				<p>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 ևսև <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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 բարեվարքության գիտակցումը:	
45	Երկկողմանի խաղ:			

Միջառարկայական կապեր

Չայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,
ՏՅՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,
Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Յ1, Յ2, Յ3, Յ13, Յ14, Յ15, Յ26, Յ27, Յ28, Յ29, Յ30, Յ31, Յ32, Յ33, Յ34, Յ35, Յ36, Յ37, Յ38, Յ41, Յ42, Յ46, Յ47, Յ48, Յ49, Յ50, Յ51, Յ52, Յ53