

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդիկավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա. Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ս. Բաղդասարյան



ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
7-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Տարեկան՝ 2ժ * 34շաբ = 68ժամ**

| Ժ/ Ք | Թեման | Նպատակը | Վերջնարդյունքներ | Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ | Տնային հանձնարարություններ |
|-------------------------------------|---|--|---|--|---|
| Գիտելիքի հիմունքներ / 3 ժամ/ | | | | | |
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի և երդաշնակագրացման գործընթացում: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: | <p>Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի երդաշնակագրացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: Ձևավորել համոզմունքար | <ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում ունի անձի համակողմանի երդաշնակագրացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը: Ունի համոզմունք արդար | <ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ: Մոտորողները ռուտինա սիրում են մարզական տրոտի տարբեր մարդկանց պատուհանները, ինչպես և անֆիզիկական վարժություններով մարզումներին դերը տարբեր ժամանակներին նշանավոր մարդկանց կյանքում: Անհատական ստեղծարար արտահայտում: Մոտորողները ռուտինա սիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զգալի փարներ, | <p>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</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E2ktFz11PPs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=</p> |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջապելակերպը: | <p>Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:</p> | <ul style="list-style-type: none"> Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը: | <ul style="list-style-type: none"> Մոտորողները ռուտինա սիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զգալի փարներ, | <p>https://www.youtube.com/watch?v=E2ktFz11PPs</p> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> Արդարացի խաղը և սկզբունքները: | <p>Ձևավորել համոզմունք արդար</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ունի համոզմունք արդար | <ul style="list-style-type: none"> Մոտորողները ռուտինա սիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զգալի փարներ, | <p>https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=</p> |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------|----------------------|--|---|
| | | դարացի խաղի վերաբերյալ: | ացի խաղի վերաբերյալ: | <p>համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորումներ քզեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու/մարզիկի/իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և սահմանափակումները, համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: | <p>67s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&t=14s</p> |
|--|--|-------------------------|----------------------|--|---|

Աթլետիկական վարժություններ 10 ժամ

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| 4 | Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ: | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: • Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ազդել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետել էստաֆետային վազքի տեխնիկային: • Կարողանալ «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: | <p>Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են մենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը շատ մեծ բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես | <p>Ուսուցանման մեթոդները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքներում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</p> |
| 5 | Շրջանաձև էստաֆետային խաղի փոխանցում: | <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել հմտություններ տեխնիկական: • Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիմացկունությունը: | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ անտեղծ լքեն իսի և լցրած գնդակներ: • Ունենալ արագաշարժություն, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության և քայլարի քայլերը: | | |
| 6 | Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: | | | | |
| 7 | Վազք՝ 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000 մ: | | | | |
| 8 | Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով | <ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռա | | | |

| | | | | | |
|----|---|-------------|--|--|---|
| 9 | Բարձրացատկողաներ 60-90 սմ, աղջիկներ՝ 60-70 սմ բարձրությամբ: | կանություն: | ունակությունները, • Լինիհամարձակ, վճռական նախաձեռնող: | ուսումնասիրելու համար: Դրահամարայն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միլյանց հետ կապված հասկացություններին մեկամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգում նախահամաններ, բաղադրիչներ և 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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTVxWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs |
| 10 | Նետումներ: Թենիսի գնդակին տու մ հորիզոնական նուղղահայացն պատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակին տում (աջն ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամ վորթափավազքով: Լցրած գնդակին տումները և իցառաջգլխի վրայից հետ: | | | ուսումնասիրելու համար: Դրահամարայն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միլյանց հետ կապված հասկացություններին մեկամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգում նախահամաններ, բաղադրիչներ և 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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=W16JLe6ztSc |

Մարմնամարզական վարժություններ- 7 ժամ

| | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|
| 11 | Շարային վարժություններ: «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ» հրամաններին կատարող | • Ուսուցանել ընդհանուր գարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, գույգերով և առարկաներով: • Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, | • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր գարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, | • Օրինակափություններ. Դրանք հանդիպում են մենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահաբերում և մի հարաբերություններում, օրինակ, շարայինակրոբատիկական | Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները: |
|----|---|--|--|---|--|

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | <p>ւմ:Շարափոխումներկյունին քառասյունիանջատումովևմիաձուլումով: Ընդհանուրգարգացնողվարժություններ:Ընդհանուրգարգացնողվարժություններառարկաներովևառանցառարկաների:Ընդհանուրգարգացնողվարժություններգույզերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p> | <p>շարայինվարժություններիտարատեսակներըևկատարմանտեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդելիայկականժողովրդականպարերիշարժումներըևթիթմիկմարմնամարզականվարժությունները: • Դաստիարակելկարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: • Ձևավորելուշաղրությանկենտրոնացման, շարժողականգործողություններիկատարմանմտապահմանկարողություն: • Մշակելճկունության, կոորդինացիայի, շարժումներիճշգրտությանև ռիթմայնությանկարողություններ: | <p>ցատկունակության վարժությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձեռքբերելշարժումներըտարբերակելու, փոխկապակցելու, սահունկատարելու, կոորդինացիայիհմտություններ: • Կարողանալլրստորելինքնավաստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատմաննդժվարություններըհաղթահարելու հմտություններ: | <p>վարժություններիկառուցվածքում, շարժումներիհերթագայությանմեջ: Համապատասխանմոդելներըառաջինքայլենհանդիսանումպատասխանելուայնհարցին, թեինչպեսենառաջանումդրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգերևմոդելներ. <p>Ֆիզիկականկուլտուրահասկացողությունը, ինչպեսև<<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևըշատմեծևբարդէայնմիանգամիցևամբողջապեսուսումնասիրելուհամար:</p> <p>Դրահամարայնուսումնասիրումենմասառմաս:</p> <p>Ուսումնասիրությանմիավորըհամակարգնէ:</p> <p>Համակարգըմիմյանցհետկապվածհասկացություններինէկամբողջությունէ:</p> <p>Համակարգըկարողէկազմվածլինէլ, օրինակ, շարժումներից, վարժություններիցևխաղերից:</p> <p>Համակարգունիսահմաններ, բաղադրիչներևհետադարձկապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներևհարաբերություններ. <p>Մովորդներըուսումնասիրումենմարզականգործունեությանմեջդրստորվողհամոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևորառողջությունը, մարդկայինփոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերականշրջապատում, համայնքում, ինչպեսևանմշակութայինընդհանրություններըև տարբերությունները:</p> <p>Մարդունկարագիրըևարժանապատվությունը, բարոյականդատողությունըևբարեկարգը</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3s7NbIcg-5o խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</p> <p>ընտանեկան խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p> |
| 12 | <p>Կախերևհենումներ:Տղաներ՝ երկուտոքիհրումովլերեքշրջվելովընդունելովհենումդրությունը:S եղաշարժվելըկախորդությանբձեռքերիփոխրոնումներով, թույլթափահարում, ետթափովվարցատկ: Աղջիկներ՝ ոստյունովընդունելցածրձողինհենումդրությունևվարցատկարտակորված:Կախպանստած, կախկքանստած, թափահարումներծավելելով:</p> | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|--|
| 13 | <p>Հենացատկեր:Տղաներ 110-115 ամբարձրությամբ, լայնակիտեղադրածայ ծիվրայով:հենացատկ «ոտքերըկծկած» եղանակով:Աղջիկներ` 105-110 ամբարձրությամբ, լայնակիտեղադրված այծիվրայովհենացատ կ «ոտքերըգատած» եղանակով:</p> | | | <p>Լթյանգիտակցումը:</p> | |
| 14 | <p>Ակրորատիկվարժույթ ուններ:Տղաներ` գլուխկոնծիառաջընդո ւնելովկանգթիակների վրադրությունը:Աղջիկ ներ` գլուխկոնծիետընդուն ելովկիսալարան դրությունը:</p> | | | | |
| 15 | <p>Պարանիմագլում:Տղ աներ` մագլում «երկուհնարով»:Աղջիկ ներ` «երեքհնարով»:</p> | | | | |
| 16 | <p>Ռիթմիկմարմնամարզ ականվարժություններ :Ուսինծալածձեռքերի բարձրացումնիջեցում, ծալումներևբացումնե ր:Ձեռքերըբարձրացնե լնիջեցնելտարբեր հարթություններում:Ո տքերըգատածդրությո ւնից, ձեռքերըգոտկատեղին , թեքումներաջնձախ:Ու</p> | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>սերիբարձրացումն իջեցում գլխի առաջնե տխուն հարումով:</p> <p>Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերի վերբարձրացումով:</p> <p>Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p> | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|

Մարզախաղեր բասկետբոլ 8 ժամ

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| <p>17</p> <p>Բասկետբոլի ստիկեցվածքը: Գեցվածքով արագացումներ, կանգառներ նդարձումներ:</p> <p>Գնդակի վարում արագության և տուրդության փոփոխումով:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում Գնդակի ընդունում և փոխանցում մշարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությանը, զույգերով, եռյակներով:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններ իմաստին: • Ամրապնդել բասկետբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: • Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկնել երկու ձեռքով օդակի մեջ նետելու հմտություններ: • Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն: | <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական 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 ստեղծարար արտահայտում: • Մարզախաղերի միջոցով սովորողները սումնասիրում են այնուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական և հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում են քզեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական նյութաբանությանը և մասնագիտորեն: • Արդարություն կարգացում: | <p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWlafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</p> | <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p> |
| <p>18</p> <p>Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի նման երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օդակի նշարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությանը: Գնդակի նետում օդակի նտարբեր հեռավորություններից:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնրային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն: | | | | |
| <p>19</p> <p>Խաղի տակտիկա:ա) հարձակողական տակտիկա.</p> | | | | <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p> | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| | <p>դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:</p> | | | <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև «Բասկետբոլ» մարզաձևը շատ մեծ ներդրում է միանգամից և ամբողջ ապետուսումնասիրելու համար: Դրահամարայն ու սումնասիրում են մասառնաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միայն ցիտոկապիտոկինների ցուցանիշներն 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, արժեքահամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագի բնական արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> | |
| 20 | <p>Պաշտպանության տակտիկա: գնդակի խում, գնդակի հետմղում: Անհատական կրթության պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p> | | | | |

Վոլեյբոլ 10 ժամ

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|
| 21 | <p>Վոլեյբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և շփոթ</p> | <p>• Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների</p> | <p>• Տիրապետել վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:</p> | <p>• Անհատական և ստեղծարար տաղանդ: Մարզախաղերի միջոցով սովորողները</p> | <p>Վոլեյբոլ https://www.youtube.co</p> |
|----|--|--|---|--|---|

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | <p>մը փոխելով: Ցատկերը անցիմոտ: Գնդակի փոխանցումն ընդունում: Գնդակի փոխանցումն ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցումը ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:</p> | <p>մասին:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել վոլեյբոլի ստիկ եցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: • Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցմանն ընդունման տեխնիկան: • Ձևավորել սկզբնահարված ինտելիգենտ հարձակողական հարվածի հմտություն: • Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքներին տեխնիկական հնարքներին կատարման կարողություն: | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: • Կարողանալ իմանալ կանկան ոններով վոլեյբոլի սաղալ: • Կարողանալ դրսևորել ի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբերիքավիճակներում կողմնորոշվելու կողմնակալացնելու կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագ աշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <p>և սումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում են քաղաքի տարածքային ծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարությունն զարգացում: | <p>m/watch?v=pOvtRZmtU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6GqX-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY90BiWvPG2B8UA</p> |
| 22 | <p>Սկզբնահարված նուդի հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարված ինդունում երկու ձեռքով վերևից ներքևից: Հանդիպակած փոխանցում ից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p> | <p>Մշակել արագ աշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն: | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագ աշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <p>Սովորողները սումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և նիստ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգել մտղելներ: <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ կարգ է այն միանգամից և մրցող ջապետուսումնասիրելու համար:</p> <p>Դրա համար այնուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</p> <p>Համակարգը միայն ցիտկապված հասկացություններին է կապված:</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p> |
| 23 | <p>Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:</p> | | | <p>Համակարգը միայն ցիտկապված հասկացություններին է կապված:</p> | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 24 | Դիրքային հարձակում խաղացողներին տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ: | | | <p>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից:</p> <p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեքային համակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային և քաղաքացիական արժեքները:</p> <p>Մարդուն կարագի ընկերության ապագայում, բարոյական և ֆիզիկական արժեքները:</p> | |
|----|--|--|--|---|--|

Հանդերձ 4 ժամ

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 25 | <p>Հանդերձի ստիկեցված քվեները աշարժեր: Տեխնիկայի յուրաքանչյուր բերի (հնարների) գույնը կհարմարեցվի արագացում-կանգառեր կուրսայով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 արժանանեց փոխանցում արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալիս հանդերձի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններ իմաստին: • Ամրապնդել հանդերձի ստիկեցված քվեները աշարժվելու, գնդակ ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը: • Ուսուցանել 2 արժանանեց փոխանցում արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: • Ուսուցանել դարպասապա | <ul style="list-style-type: none"> • Իմաստալիս հանդերձի ստիկեցված քվեները: • Կարողանալ կատարել հանդերձի ստիկեցված քվեները: • Կարողանալ ինքնակազմակերպվել: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդերձողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակալացության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել յուր յուր: | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այնուդիմեք, որոնց վրա ցահայտում են իրենց ֆիզիկական և հարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում են քվեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական և արտահայտությունում և սպորտում:</p> | <p>հանդերձ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCclN--</p> |
|----|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| | <p>ւնումն փոխանցում տեղումն 2 արժանընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի ռքսում:</p> | <p>հիկեցվածքով տեղաշարժերի , գլորվող նվերնիցնետած գնդակի բնեյուտեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել լսադիրնթացքում հարձակողականն պաշտպանողական տակտիկականառաջադրանքներին կատարման կարողություն: • Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում: | <p>ությունները հաղթահարելու կամք, տարբերիքով ի ճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ըստ ըրել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Արդարությունն զարգացում. Սովորողները սումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և նհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները , ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության նխադադության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ կարգ է այն միանգամից և մբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այնուսումնասիրում են մասատմա: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: | <p>NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-InQdIG9ZJiQ&start_radio=1&t=69</p> |
| 26 | <p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թուլյուն հարթությամբ: Գնդակի դուրս հանումն խլում մրցակցից:</p> | <p>հիկեցվածքով տեղաշարժերի , գլորվող նվերնիցնետած գնդակի բնեյուտեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել լսադիրնթացքում հարձակողականն պաշտպանողական տակտիկականառաջադրանքներին կատարման կարողություն: • Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում: | <p>ությունները հաղթահարելու կամք, տարբերիքով ի ճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ըստ ըրել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Արդարությունն զարգացում. Սովորողները սումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և նհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները , ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության նխադադության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ կարգ է այն միանգամից և մբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այնուսումնասիրում են մասատմա: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: | <p>NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-InQdIG9ZJiQ&start_radio=1&t=69</p> |
| 27 | <p>Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող նվերնիցնետած գնդակի ռքսում: Գնդակին տում դարպասին և ցատկով: Գնդակին տում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակին տում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակին տում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p> | <p>հիկեցվածքով տեղաշարժերի , գլորվող նվերնիցնետած գնդակի բնեյուտեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել լսադիրնթացքում հարձակողականն պաշտպանողական տակտիկականառաջադրանքներին կատարման կարողություն: • Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում: | <p>ությունները հաղթահարելու կամք, տարբերիքով ի ճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ըստ ըրել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Արդարությունն զարգացում. Սովորողները սումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և նհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները , ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության նխադադության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ կարգ է այն միանգամից և մբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այնուսումնասիրում են մասատմա: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: | <p>NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-InQdIG9ZJiQ&start_radio=1&t=69</p> |
| 28 | <p>Հարձակողականն պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Իսադիտի րապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:</p> | <p>հիկեցվածքով տեղաշարժերի , գլորվող նվերնիցնետած գնդակի բնեյուտեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել լսադիրնթացքում հարձակողականն պաշտպանողական տակտիկականառաջադրանքներին կատարման կարողություն: • Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում: | <p>ությունները հաղթահարելու կամք, տարբերիքով ի ճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ըստ ըրել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Արդարությունն զարգացում. Սովորողները սումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և նհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները , ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության նխադադության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ կարգ է այն միանգամից և մբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այնուսումնասիրում են մասատմա: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: | <p>NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-InQdIG9ZJiQ&start_radio=1&t=69</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև նշակությամբ ընդհանրությունները տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | |
|--|--|--|--|---|--|

Ֆուտբոլ 15 ժամ

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| 29 | <p>Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը և ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: ֆուտբոլի տիկեցվա ծքիվ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի ուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ: • Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությունը: • Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: • Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: • Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: • Ձևավորել դիրքային | <ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • 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"> • 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-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման | <p>https://www.youtube.com/watch?v=T2sUWstJL8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOlQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-</p> |
| 30 | <p>Գնդակի կասեցում: Գլոբվող և խոզնոգնդակի կ</p> | <p>գնդակի խլման տեխնիկան:</p> | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | <p>ասեցումներքանով, ոտնաթաթիներսիկոր սիմասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքովնետած գնդակիկասեցումկրծքով, որովայնով: Օղիցիջնո ղգնդակիկասեցում 180 աստիճանդարձումից հետո ոտնաթաթիներսի մասով: Գնդակիկասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը: Գնդակիկավարում: Գնդակիկավարում տնաթաթին երսիկորսիմասերով, խաբուսիկինարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը:</p> | <p>հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: • Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: • Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: • Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:</p> | | <p>օրենքներ/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 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: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | <p>LDQG5jThSZhqdX2hbdK OR3iORQICEN4CdtWn ZptTAj4y0</p> |
| 31 | <p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և</p> | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | <p>հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:</p> | | | |
| 32 | <p>Գ նդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:</p> | | | |
| 33 | <p>Գնդակի խլում: Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով: Խաբբեր: Խաբբ անցումով, խաբբ «Հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբբ ոտքով գնդակի կասեցումով: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից՝ թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:</p> | | | |
| 34 | <p>Տեղաշարժեր ողջ խաղա-</p> | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | <p>հրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p> | | | |
| 35 | <p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:</p> | | | |
| 36 | <p>Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:</p> | | | |
| 37 | <p>Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն,</p> | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | <p>արդյունավետ հակագրում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին: Խաղային կարողություն:</p> | | | |
| 38 | <p>Խաբսեր գնդակով: Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով: Դարպասապահի 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:</p> | | | |
| 39 | <p>Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն: Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատհարձակման տակտիկա:</p> | | | |
| 40 | <p>Երկկողմանի ուսումնական խաղ</p> | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: | | | |
| 41 | Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ: | | | |
| Ընտրովի ուսումնական նյութ – 7 ժամ դահուկային պատրաստություն | | | | |
| 42 | Ուժային պատրաստություն՝ ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությու նը: | <ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: • Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: • Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: | <ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: • Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: • Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատմանկարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցովսովորողներըուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենցֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթիդրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունըֆիզիկական 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 |
| 43 | Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով՝ 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ(տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ: 5- 6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 | | | https://www.youtube.com/watch?v=A8vWV3J0Q_Nc |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 44 | <p>կրկնությամբ: 7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով 2 կգ (աղջիներ) 3 կգ (տղաներ) 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <p>հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես սուսումնասիրելու 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 և ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | |
| 45 | <p>Վարժություններ ծանրաձողով 7 կգ (աղջիկներ) 10 կգ (տղաներ) ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, կատարել 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ:</p> | | | |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,
Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,
Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի
հիմունքներից,
Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,
ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,
Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին,
Նգլպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53