

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդիկավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա. Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ս. Բաղդասարյան



ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
10-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Տարեկան Յժ * 34շաբ = 102ժամ**

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացումներ	Տեսլիս հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	• Օանթթագնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին:	• Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:	• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.	http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpi-masin-derahasneri-hamar
2	Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք:	• Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ:	• Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն:	Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:	Առաջին բուժօգնություն
3	Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:	• Ձևավորել տարբեր	• Կարողանալ	• Անհատական և ստեղծարար	https://www.youtube.co

		<p>վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ:</p> <p>▪ Ծանոթացնել գերհոգնածության ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին:</p> <p>▪ Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:</p>	<p>վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն:</p> <p>• Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները:</p> <p>• Գիտենալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:</p>	<p>արտահայտում.</p> <p>Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և զարգացում.</p> <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	<p>m/watch?v=4ynbiiC1u4s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L30565RYU2c</p>
Աթլետիկական վարժություններ 17 ժամ					
4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք	<p>▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</p>	<p>• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան</p>	<p>• Օրինաչափություններ.</p> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում,</p>	<p>Վազք</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</p>
5	Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի				

	կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները: 	<p>հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ: 	<p>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. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</p> <p>ցանկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</p> <p>Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</p>
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:				
7	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակալացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: 			
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 			
9	Բարձրացատկ				
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: - Թենիսի գնդակի և լցրած գնդակի նետումներ:				
11	Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում:				

				ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Մարմնամարզական վարժություններ 15 ժամ					
12	Շարային քայլեր, շարավիճակներ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: ▪ Մովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունները: • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> 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 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</p> <p>ս.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2</p> <p>խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</p> <p>ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:				
14	Ակրոբատիկական վարժություններ:				
15	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ				
16	Հավասարակշռություն մշակող վարժություններ;				
17	Կախեր և հենումներ				

		<p>շարժողական կարողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 		<p>խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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:
--	--	---	--	--

Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 13 ժամ

18	Բասկետբոլի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: • Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի 	<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 	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</p> <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
20	Խաղի տակտիկա:				
21	Խաղի տիրապետում:				

		<p>▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղըանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</p> <p>▪Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>ընթացքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>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 անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>>մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: <p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>սահմաններ,բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
--	--	--	--	--

Վոլեյբոլ 20 ժամ

22	Վոլեյբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: • Կարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել: • Գիտենալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը 	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
23	Գնդակի փոխանցումն ընդունում;				
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
25	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>▪Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</p> <p>▪Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <p>▪Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<p>մրցավարական կանոնները,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>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 անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար 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 	
--	--	--	---	---	--

				<p>հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	
--	--	--	--	--	--

Հանդրոլ 8 ժամ

26	Հանդրոլի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<p>▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:</p> <p>▪ Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդրոլ խաղալ:</p> <p>▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը,</p>	<p>• Իմանալ հանդրոլ խաղի կանոնները:</p> <p>• Կարողանալ կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</p> <p>• Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին:</p> <p>• Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական</p>	<p>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի 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</p>	<p>հանդրոլ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmW</p>
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
28	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

		<p>ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ▪Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հինկական կանոններով հանդրով 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>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 անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդրով>> 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, խաղերից, 	<p>rA&list=RDCMUCQ v6vQXjDxD-JnQdIG9Zji Q&start_radio=1&t=69</p>
--	--	---	--	---	--

				<p>մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)</p>	
--	--	--	--	--	--

Ֆուտբոլ 22 ժամ

30	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: • Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք</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</p> <p>https://www.youtube.com</p>
31	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:				
32	Խաբքեր՝ հնարքների խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				
33	Գնդակի խլում ՝ շարժվելը նպատակազորակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվ				

38	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղը նկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>			<p>բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև</p>	
39	<p>Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումների հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասի նկատարվող հարվածների: Խմբակային գործողություններ:</p>			<p>մշակութային ընդհանրությունները և</p>	
40	<p>Դիրքի կործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար նակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:</p>			<p>տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
41	<p>Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական նպատակով խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>				
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն					
42	Դահուկային	▪ Ուսուցանել	• Դրսևորել	• Օրինաչափություններ.	Դահուկային ուսուցում

	պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:	արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ:	Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները,	https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA
43	Մահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների:	դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:	• Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն:	շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw
44	Դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:	• Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգնության մասին:	• Գարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիքապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Մեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից կամ բոլորովին ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:	https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU
45	Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:		• Գարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:	Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:	
			• Գարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:	Մովորողները ուսումնասիրում են	

			<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով, • Կարողանալ ծարաձողով կքանստել: • Կարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով: • Դրսևորել ուժ և 	<p>մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	--	---	--

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

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին ,

Տիտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը

Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Նգա – 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