

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդիավորման նիստում

Մ/Ս նախագահ՝  Ա. Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ն. Բաղդասարյան



**ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ**

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի  
9-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի  
Տարեկան՝ 3ժ \* 34շաբ = 102ժամ**

Ժ / ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրականիա չվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>					
1	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	▪ Ձևավորել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային	• Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:	• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև	Օլիմպիական խաղեր <a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%</a>
2	Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:				
3	Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի՝ ՀԱՕԿ, գործառույթները:				

		<p>արժեքների մասին:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին:</li> <li>▪Տեղակություններ տալ ՀԱՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին:</li> <li>▪Սովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին</li> <li>• Իմանալ ՀԱՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթները:</li> <li>• Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները:</li> </ul>	<p>Ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul> <p>Ֆիզիկական դաստիարակություն</p>	<p>D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</p> <p><a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&amp;t=67s">https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&amp;t=67s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&amp;t=14s</a></p>
--	--	---	--	---	--

			նում 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/:		
<b>Աթլետիկական վարժություններ 17 ժամ</b>					
4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	• Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցում ավազքի,	• Բմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները : • Դրսևորել	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներու	Վազք <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</a>
5	Վազք 30 մ գրանցումով:				
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:				
7	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում:				
8	Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:				
9	Բարձրացատկ				

10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:	արգելավազքի ցատկերի և	հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար,	մ, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի,	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</a>
11	Լցված գնդակի հրումնետում:	<p>կատարման տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Մշակել արագաշար ժոթյան, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:</li> <li>▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել առողջությամբ</li> </ul>	<p>և հաղթահարման համար,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Քենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ:</li> <li>• Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառումում հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային:</li> <li>• Կարողանա որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:</li> <li>• Ցուցաբերել</li> </ul>	<p>վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար:</li> </ul> <p>Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM">https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs">https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</a></p> <p>ցատկ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy</a></p> <p>Նետումներ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a></p>

		<p>ն ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</p>	<p>կարգապահություն, տոկունություն, նպատակալացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:</li> <li>• Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատաս</li> </ul>	<p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություններ ի 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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a></p>
--	--	--	---	---	--

			սխան մշակված ընդունակություններ:	առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
--	--	--	----------------------------------	--	--

**Մարմնամարզական վարժություններ 18 ժամ**

1 2	Շարային քայլեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> <li>▪ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով, առարկաներով:</li> <li>• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc">https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ">https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</a>  u.մ/մ բարդ
1 3	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:				
1 4	Ակրոբատիկական վարժություններ:				
1 5	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ				
1 6	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ				
1 7	Կախեր և հենումներ				

		<p>Ճկունության , ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</p> <p>▪ Կատարելա գործել ճկունության , ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</p> <p>▪ Մշակել կողորդինացիան, շարժումներ ի ճշգրտության և տարբերակման,</p>	<p>ը, մագլցումներ , շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավատահության, կարգապահության հմտություններ:</li> <li>• Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության Վարժությունները:</li> </ul>	<p>կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այնհարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը , ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ </li></ul>	<p>վարժ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2</a></p> <p>խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2tishNxj-g">https://www.youtube.com/watch?v=2tishNxj-g</a></p> <p>ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>
--	--	---	---	--	--

		<p>ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Զարգացնել շարժողական կարողությունները:</li> <li>▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:</li> </ul>		<p>կապված հասկացություններ ի 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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում,</p>	
--	--	---	--	--	--



				<p>ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
<b>Մարգախաղեր- Բասկետբոլ 10 ժամ</b>					
18	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<p>▪ Կատարելա գործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</p> <p>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</p> <p>▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության,</p>	<p>• Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>• Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություն</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</p>	<p>բասկետբոլ, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s">https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</a>  <a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
20	Խաղի տակտիկա:				
21	Խաղի տիրապետում:				

		<p>դիմացկունություն, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪Ամրապնդել պատասխանատվություն, նպատակաս</p>	<p>ներ: • Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակ</p>	<p>երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք զեղազիտությանը և ստեղծարարությունը Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>լացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</p>	<p>ույթյան հմտություններ:</p>	<p>մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը , ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt;մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողություններն են մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի</li> </ul>	
--	--	--	-------------------------------	---	--

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

				ությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
<b>Վոլեյբոլ 14 ժամ</b>					
2 2	Վոլեյբոլի ստիկեցված քովտեղաշարժեր:	<p>▪ Կատարելա գործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկան գործողությունները:</p> <p>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <p>▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</p> <p>▪ Նպաստել</p>	<p>Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>• Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</p> <p>• Կարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել:</p> <p>• Գիտենալ մրցավարական կանոնները,</p> <p>• Կարողանալ</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 դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>• Արդարություն և</p>	<p>վոլեյբոլ, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDl3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDl3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>
2 3	Գնդակի փոխանցումն ընդունում:				
2 4	Մկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
2 5	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը:</p> <p>▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</p>	<p>ալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը , ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և</li> </ul>	
--	--	---	--	---	--

			<p>ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրությ ան միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացություններ ի մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վար ժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղա դրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություննե ր. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, ա</p>	
--	--	--	--	--

			<p>րժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	---	--

**Հանդրոլ 8 ժամ**

2 6	Հանդրոլի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպան</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ հանդրոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայ</li> </ul>	<p>հանդրոլ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGooorPpek9OWVG2eZzw&amp;star">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGooorPpek9OWVG2eZzw&amp;star</a></p>
2 7	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
2 8	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
2 9	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				



		<p>ղական տակտիկաան գործողությունների կատարման տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդրոլ խաղալ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշար ժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</li> <li>▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության</li> </ul>	<p>ն և տակտիկական գործողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին:</li> <li>• Կարողանալ կիրառել հարձակվողական նպաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ:</li> <li>• Կարողանալ հինկական կանոններով հանդրոլ խաղալ:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել համագործա</li> </ul>	<p>տում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք զեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերություններ</li> </ul>	<p>t_radio=1&amp;t=16s  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qr0o0aXE4vk&amp;list=RDCMUUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=Qr0o0aXE4vk&amp;list=RDCMUUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69</a></p>
--	--	--	---	--	--

		<p>կարողությունների զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<p>կցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության,</li> </ul>	<p>րը, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը , ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողություններ</li> </ul>	
--	--	---	--	---	--

			<p>ճարպկություն, ուժային, ցատկունակության հատություններ,</p>	<p>ի մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,</p>	
--	--	--	--	--	--

				համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)	
--	--	--	--	--	--

**Ֆուտբոլ 22 ժամ**

30	<b>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:</b> Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով և ռանցգատկի նցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա: Գլորվող և թռձող գնդակի կասեցումներ բանով, ռոնաթաթին երսիկը սիմասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով և ետ ած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից ջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ռոնաթաթին երսիկ սիմասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելա գործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածներ ի, խաբուսիկ շարժողակա ն գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:</li> <li>▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժե</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները:</li> <li>• Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ,</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6T MnMiz4_GA &amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok">https://www.youtube.com/watch?v=6T MnMiz4_GA &amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a></p>
31	Գնդակի կասեցումներ բանով, ռոնաթաթին երսիկը սիմասերով: Գնդակի վարում՝ ռոնաթաթին երսիկը սիմասերով, ռոնաթաթերով:				
32	Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				
33	<b>Գնդակի խլում</b> ՝ շարժվելը նդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել լիադրնկեր ոջը նշանակել տից:				
34	<b>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը</b> ՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնելն ետ ու մով, ազատ հարվածով:				
35	<b>Աճպարարություն գնդակով:</b> Աճպարարություն ռոնաթաթերով, ազդրով, գլխով:				
3	<b>Դարպասապահի խաղ:</b> Տարբեր արագության և բերքից ցածն ետ ած գնդակի բռնում: Գնդակին				

6	Ետում մեկ ձեռքով, գնդակ ի որսում ն հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանա-կում, գնալը նդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը լիսաղը ն կերոջը փոխանցելու կարողություն:	րի հմտությունները:	երին: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ,	արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:	/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0
37	<b>Հարձակողական տակտիկա:</b> Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողներին դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ու շխաղահրապարակով գնդակ ստանալուն պատակով, Դուրս գալ զատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:	▪ Կատարելաբար խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:	• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնստիքապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն:	• 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/:	
38	<b>Խմբակային գործողություններ:</b> Խաղը նկերներին համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողություններ ձիշտ կազմակերպում:				
39	ՊԱՏկոմբինացիայի խաղաբկում:				
40	<b>Պաշտպանական տակտիկա.</b> Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի գործողություններ ձիշտը ն տրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:	▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղը ն կերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտությունները:	• Կարողանալ դրսևորել ինքնստիքապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման Կարողություն:	• Համակարգեր և մոդելներ.	
41	<b>Խաղային կարողություն:</b> Երկ կողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:	▪ Մշակել արագաշարժությունը,	• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի,		

		<p>ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪Դաստիարակել բարություն, ազնվություն , հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>	<p>ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը , ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&gt;&gt; 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 հասկացություններն է մեկամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>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: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>		
<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 10 ժամ</b> դահուկային պատրաստություն					
4 2	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Դրսևորել արագաշարժ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ.</li> </ul>	Դահուկային ուսուցում

4 3	Ուսուցանել վերելքների և վայրէջքների տեխնիկական տարրեր:	դահուկավազքի	ույթյան, դիմացկունության,	Դրանք հանդիպում են ամենուր,	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA">https://www.youtube.com</a>
4 4	Ուսուցանել դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրեր:	տեխնիկայի կանոնները:	կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության,	կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և	/watch?v=bjyb5ANXavA
4 5	Առաջին օգնությանը վնասվածքների դեպքում:	<p>վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:</p> <p>▪Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգնության մասին:</p>	<p>ճարպկության և հմտություններ:</p> <p>• Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն:</p> <p>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիքապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն</p>	<p>հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը,</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQRlyw">https://www.youtube.com</a></p> <p>/watch?v=shS-ewQRlyw</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU">https://www.youtube.com</a></p> <p>/watch?v=KcsJu3MonuU</p>



		<p>ն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի,</li> <li>• Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</li> <li>• Կարողանալ հավասարաչափ</li> </ul>	<p>&lt;&lt;Դահուկային սպորտում&gt;&gt; , &lt;&lt;Լող&gt;&gt; և &lt;&lt;Սեղանի թենիս&gt;&gt; , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից նամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետկապված հասկացություններն է մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	
--	--	---	--	--

			<p>արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ;</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Կարողան</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 բարևարքության գիտակցումը:</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

		<p>ալ  համագործա  կցել լինել  բարի,  ազնիվ,  հանդուրժող,  ունենալ  հարգանք  բոլորի  նկատմամբ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով:</li> <li>• Կարողանալ ծարաձողով կքանաստել</li> <li>• Կարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով:</li> <li>• Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ</li> </ul>		
--	--	--	--	--

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

**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

Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնադրույունքների 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