

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդմիավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա. Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ս. Բաղդասարյան



ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

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

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարատություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ 2 արժողական ընդունակությունների մասին: ▪ Նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և Խորացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: • Իմանալ ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները: • Գիտենալ շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները: • Գիտենալ արագաշարժության, մկանային ուժի, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, 	<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://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</p> <p>https://www.youtube.co</p>
2	Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:				
3	Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն				

	կատարման մեթոդիկան:		<p>դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Բացատրել պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը: • Կարողանալ թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը: 	<p>համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը 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 անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: 	<p>m/watch?v=I_Ou_Fb8y9e_w&t=67s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&t=14s</p>
--	---------------------	--	--	---	---

Աթլետիկական վարժություններ 18 ժամ

4	Վազքերի տեխնիկան: Ցածրմեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերին նետումների կատարման տեխնիկան: ▪ Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները: • Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ: • Կարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: • Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, 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: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս 	<p>Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTVxWNM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</p>
5	60 մ վազք արդյունքի համար:				
6	Էստաֆետային վազքի այտի կիփոփանցումով:				
7	Դանդաղ վազք 12 րոպե:				
8	Ցատկերի տեխնիկան: Ծանոթություն մրցման և անոններին: Հեռացակ անհատական վազքաքալերով «ոտքերը կծկված» եղանակով:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: 			

9	Հեռացատկարդյունքի համար:	▪Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	կարողանա հաղթահարել դժվարությունները:	առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևտրվող 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 բարևարքության գիտակցումը:	
10	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատ կտղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն		<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ցուցաբերել վազբային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ; • Չեքք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ; 		<p>ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</p>
11	Նետումների տեխնիկան: Թենիսի գնդակին տու մի որի գոնակ անևուղահայացն պատակին 12-14 մ հեռավորությունից և նգնածդրությունից: Թենիսի գնդակին տու մի ետավորություն կամ վորթափավազքով: Լցրած գնդակին տու մի երքնից առաջ, գլխի վրայից հետ:				<p>https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</p> <p>Նետումներ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</p>
Մարմնամարզական վարժություններ 17 ժամ					
12	Շարային վարժություններ. Դարձերի հրամանների կատարում: Շարժման ընթացքում «Աջ դարձ» և «Չախ դարձ» հրամանների կատարում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: ▪ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ձկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը: ▪ Կատարելագործել 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զուգերով, առարկաներով: • Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ: • Կարողանալ դրսևտրել համարձակության, ինքնավստահության, 	<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. 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgX4u5Td9-w</p>
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավ				<p>https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bWQ</p>

14	<p>որմանվարժություններ:</p> <p>Կախերևի հենամներ – Տղաներ՝ կախձնկատակ երովորությունից, ձեռքերի վրականգիմիջոցով ջնեղեղեկանկրանի ստորոտ: Վերելք թափով ետևը նորոնելն ստած, ոտքերը զատած դրություն: Վերելք ձնկատակով դուրս: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից ջնեղեղեկանկրանի ստորոտ: Ցածր ձողից կախ կրանի ստեղծ (ձախ) ազդրին նվարցատկ:</p>	<p>Ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները ▪ Զարգացնել շարժողական կարողությունները ▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ 	<p>կարգապահության հմտություններ:</p>	<p>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 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, արժեքահամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային վիճակահարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	<p>u.մ/մբարդվարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqj2pQ&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>
15	<p>Հենացատկեր: Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 110 սմ բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ</p>				
16	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Տղաներ՝ գլուխ կոնձիառ աջնետ: Գլուխ կոնձիերկարությամբ, կանգ գլխին ձեռքերի վրա: Աղջիկներ՝ «Կամուրջ» և դարձումը նորոնելով մե</p>				

	կծնկին հենում կանգնած դրություն: Գլուխ կոնծիե տևառաջ:				
17	Հայկական ազգային պարեր: Ժողովրդական պարի պարզագույն տարրեր:				
18	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Պարային քայլքոստյունով, պոլկայի քայլք, կիցքայլք, քայլքոտնաթաթից, կրունկից ազդրերը վերքարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և քարձրանալ տնաթաթերի վրա: Ոտքերի հեռավորությանը ամբժալումներ ազդրերը վերքարձրացնելով: Ոստյուններ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Յուրացրած վարժություններ ի համակցումներով համալիրներ:				
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 10 ժամ					
19	Բասկետբոլ. Բասկետբոլի ստիկեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շար	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլի խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլի խաղի կանոնները: • Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ: • Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ 	<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 	բասկետբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQE

	Ժմանընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, գույգերով, էռյակներով:	ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները:	ձեռքերով և նետել օղակի մեջ:	դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:	E-MkEVklg https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388
20	Գնդակինետում: Գնդակինետում օղակինմեկներ կուձեռքով: Գնդակինետում օղակին շարժմանը թացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակինետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:	համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղը անկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:	• Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:	• 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/:	
21	Խաղի տակտիկա:ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Զարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետմղում: Անհատական թիմային պաշտպանություն:	▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:	• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:	• 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: 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:	
22	Խաղի տիրապետում: «Մինիբասկետբոլ խաղ»:			• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,	

				մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական նպատակները և բարևարքության գիտակցումը:	
Վոլեյբոլ 15 ժամ					
23	Վոլեյբոլ. Վոլեյբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր: վազբեր արագությունը ներթուփումը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձևերով: Գնդակի ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձևերով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: • Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: • Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: • Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ: • Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողությունները: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտությունները: 	<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. • 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. 	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU00&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYivKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
24	Սկզբնահարված նուղիղ հարձակողական հարված: Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մետր վորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձևերով: Գնդակի ցանցի վրայից: Հանդիպակա ծփոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:	<ul style="list-style-type: none"> • Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: • Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: • Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: • Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ: • Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողությունները: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտությունները: 	<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. • 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. 	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>

25	Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողներին տեղափոխումով:	հանդուրժողականություն:		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 հետադարձ կապ:	
26	Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:			<p>Մահատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեք համակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային վոլիսհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
Հանդուրժողականություն					

27	<p>Հանդբոլ. Հանդբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) գուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառեր կուքայլով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման և մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությունը: Գլորվող գնդակի ընթացքում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: ▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին: • Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողությունները: • 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 զգալափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Իրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկամբողջություն 	<p>հանդբոլ https://www.youtube.com/watch?v=pgYUOQKV3jA&list=RDCMUCO1yGooorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWtA&list=RDCMUCQy6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&start_radio=1&t=69</p>
28	<p>Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թուլության դիմադրությանը: Գնդակի դիմադրությանը և նիստում մրցակցից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թուլության դիմադրությանը և նիստում մրցակցից: ▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
29	<p>Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվողներ և ինքնետած գնդակի որսում: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակին</p>				

	<p>ետումդարպասինցատկով: Գնդակինետումդարպասիտարբերկողմերը: Գնդակինետումուղիդձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակինետումդարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>			<p>է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	
30	<p>Հարձակողական սպաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբերկողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղապարզ եցված կանոններով:</p>				
Ֆուտբոլ 25 ժամ					
31	<p>Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց դեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտի ցեղաբանություն), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: ֆուտբոլի տիկեցվածք</p>	<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 ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիություններ: • Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, 	<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 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ00DNsIV240C5cEQIzA=sYdhjkdLuF6ToegGRB</p>

	<p>իվտեղաշարժերգնդակն վնառանցգնդակիյուրա ցվածտարրերիհամակց ումներով, վազբեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p>	<p>կատարման կարողությունները: ▪Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:</p>	<p>դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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>sHPgUPY https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5JThSZhqX2hbdKOR3iORQICEN4CdhWnZptTAj4y0</p>
32	<p>Գնդակիտիրապետման տեխնիկա:Հարվածգնդակինոտքով:Հարվածգնդակինոտնաթաթիներսիևդրսիմաստվոտնաթմբով, աջնձախոտքով, հարվածներդիպուկությամանհեռավորությանվրա:Հարվածգնդակինգլխով:Հարվածգնդակինճակատովառանցցատկիևցատկով, տեղումնշարժմանմեջ, դիպուկությանևհեռավորությանվրա:Գնդակիկասեցում:Գլորվողթռձողգնդակիկասեցումներբանով, ոտնաթաթիներսիևդրսիմաստով, ազդրով, կրծքով:Ձեռքովնետածգնդակիկասեցումկրծքով , որովայնով:Օդիցիջնողգնդակիկասեցում 180 աստիճանդարձումիցհետոտնաթմբիներսիմաստով:Գնդակիկասեցումփոխելովշարժմանուղղությունը:</p>	<p>▪Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>		<p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևըշատ 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, հոգևորառողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերականշրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>	

33	<p>Գնդակիկասեցում:Գնդակիկասեցումներբանով, ոտնաթաթիներսիևդրսի մասերով:</p> <p>Գնդակիվարում՝ ոտնաթաթիներսիևդրսի մասերով, ոտնաթմբով:</p>			<p>ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
34	<p>Խաբքեր՝ հնարքներխաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>				
35	<p>Գնդակի խում՝ շարժվելը նդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկի արվածել գնդակին իլ էլով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղը նկեր ոջը նշանակել տից:</p> <p>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:</p>				
36	<p>Աճաքարություն գնդակով: Աճաքարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:</p>				
37	<p>Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագության բեր ծքից ցածնետած գնդակի բռնում: Գնդակին տում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալը նդառաջ գնդակին</p>				

	տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղը նկեր ոչ ընդ փոխանցելու կարողություն:				
38	Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողներին դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալուն պատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը նմրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:				
39	Խմբակային գործողություններ: Խաղը նկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողություններին ճիշտ կազմակերպում: ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:				
40	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքիև գործողություններին ճիշտընտրություն,				

	արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:			
41	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական նպաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:			

Ընտրովի ուսումնական նյութ 10 ժամ

42	Մեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգուության մասին: ▪ Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները: ▪ Ձևավորել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ առաջին բուժօգուության կանոնները • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն: • Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Տիրապետել կտրված և 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, 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 <<Դահուկային սպորտում>> 	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4JmqgkueAdE&list=RDCMUCxcccMOwsnVQEqmOU94MZi7g&index=1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&list=RDCMUCxcccMOwsnVQEqmOU94M</p>
43	Ուսուցանել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:				
44	Ամրապնդել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և				

	<p>ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ</p>		<p>գլորումով հարվածների տեխնիկային:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել պատնեջ հարվածներ, • Կարողանալ կատարել աջից ձախից պտտված հարվածներ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>, <<Լող>> և <<Մեղանի թենիս>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից կամ բոլորովին 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 և մարզաձևերից:</p> <p>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 ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը կարժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	<p>Zi7g&index=3</p>
45	<p>Մեղանի թենիսի տեխնիկայի ամրապնդում:</p>				

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 , Տիպ- 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

ՆՉԿ – 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