

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդմիավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա.Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ն. Բաղդասարյան



**ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ**

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

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տեսալինհանձնարատյուն
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 6 ժամ</b>					
1	Առողջապրելակերպը պրոցականներին կանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտելիքներ հաղորդել առողջապրելակերպի վերաբերյալ:</li> <li>• Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման նպատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին:</li> <li>• Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի հայարգի կներման նպատրաստվածության մասին աշակերտներին գիտելիքները:</li> <li>• Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Պատկերացում ունենալ պրոցական իկյանքում առողջապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին:</li> <li>▪ Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայարգի կներման նպատրաստվածության մասին:</li> <li>▪ Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման նպատրաստվածության ինքնահսկումը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական տրոտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժությունները վարժում են իդերը տարբեր ժամանակներ ինչն սովորմարդկանց կյանքում:</li> <li>• Անհատական և ստեղծարար տա հայտում.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զգալափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ,</li> </ul>	<p>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%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80">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</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8PdyYCgoWI">https://www.youtube.com/watch?v=8PdyYCgoWI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z2S3jSWEXb8">https://www.youtube.com/watch?v=z2S3jSWEXb8</a></p>
2	Հայարգի կներման նպատրաստվածության կից օլիմպիական խաղերին:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի հայարգի կներման նպատրաստվածության մասին աշակերտներին գիտելիքները:</li> <li>• Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Պատկերացում ունենալ պրոցական իկյանքում առողջապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին:</li> <li>▪ Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայարգի կներման նպատրաստվածության մասին:</li> <li>▪ Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման նպատրաստվածության ինքնահսկումը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական տրոտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժությունները վարժում են իդերը տարբեր ժամանակներ ինչն սովորմարդկանց կյանքում:</li> <li>• Անհատական և ստեղծարար տա հայտում.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զգալափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ,</li> </ul>	<p>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%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80">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</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8PdyYCgoWI">https://www.youtube.com/watch?v=8PdyYCgoWI</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z2S3jSWEXb8">https://www.youtube.com/watch?v=z2S3jSWEXb8</a></p>

				<p>բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորումներ քգեղագիտությանը և ստեղծարարությունը</p> <p>Ֆիզիկական նդաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <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 սորենքները/:</p>	
3	Մպորտային էթիկան:				
<b>Աթլետիկական վարժություններ 20 ժամ</b>					
4	Վազք. Տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»-ի, «Մեկնարկային թափք»-ի, «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»-ի վերաբերյալ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ծանոթացնել ջածրմեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային:</li> <li>• Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ծանոթեցածրմեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային:</li> <li>• Տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակներին և տամստեխնիկային:</li> <li>• Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողականը նդունակությունների բավարարման կարողակ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը շատ մեծ բարդ է այն միանգամից և մրող չապետուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մասառմաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը մի մյանց հետևյալ կապված հասկաց</li> </ul>	<p>Ուսուցանման վարժությունները կատարվում են զրաշատ, բացօդյա տարածքում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>Վազք  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a></p> <p>ցատկ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a></p>
5	Վազք արագացումով մինչև 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մարապնդել փոքր և լցրած գնդակներին և տամստեխնիկան:</li> </ul>			
6	Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողականը նդունակություններ:</li> </ul>			
7	Էստաֆետ հանդիպակած 10-20 մ:				
8	Վազք հավասարաչափ փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե:				

9	<b>Ցատկեր:</b> Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջքներ ցմանկանուններին:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանում է դրսևորել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:</li> </ul>	<p>ություններին մեկ ամբողջություն է:</p> <p>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգում նախահամաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Մովորողները սուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեքային հարցեր, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները:</p> <p>Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական նպատակները և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX_Y">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX_Y</a> Նետումներ</p> <p><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=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a></p>
10	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով:				
11	<b>Նետումներ:</b> Թենիսի գնդակին տում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակին տում (աջ և ձախձեռքով) հեռավորություն կամ ավոր թափավազքով: Լցրած գնդակին տում մեքենից առաջ գլխի վրայից հետ:				
12	Լցրած գնդակին տում:				
<b>Մարմնամարզական վարժություններ 20 ժամ</b>					
13	<b>Շարային վարժություններ.</b> շարային քայլք: Շարափոխում երկու նիքառասյունի անջատումով և մի անջատումով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Օրինաչափություններ.</li> </ul> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների 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.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և</p>	<p>Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն և պահպանի հիգիենայի կանոնները:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3pOQRi6YT0U&amp;list=RDCMUCVTu0s6Wa1FYCjKdIGdK_6w&amp;start_radio=1&amp;t=0">https://www.youtube.com/watch?v=3pOQRi6YT0U&amp;list=RDCMUCVTu0s6Wa1FYCjKdIGdK_6w&amp;start_radio=1&amp;t=0</a></p>
14	<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գոյգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեքենից վազելով, կցազուգելով, մարզափայտերով	<ul style="list-style-type: none"> <li>Սշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Տիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և</p>	<p>ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>

	(տղաներ):Վարժություններ օղերով, զույգերով, մեծ զնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ):Կեցվածքի և ավորման վարժություններ:	ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը: • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:	ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը • Կարողանա դրսևորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:	<<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 միայնաց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. 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 բարեվարքության գիտակցումը:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k">https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k</a>
15	<b>Կախերևհենումներ –</b> Տղաներ մեկուսիքի փոփոխվելու սիմբոլիզմով վերելք շրջվելով ընդունելով հեն ու մղությունը: Ետօսվողով արցատկ: Ոտքերը գատած, ազդրին ստաճողությունից վարցատկարձումով: Աղջիկներ՝ ուստյանովը նդունել ցածր ձողին հենում ու մղությունը: Վարցատկարձումով: Թափահարումներ ծավելելով:				
16	<b>Հենացատկեր:</b> : 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը գատած» եղանակով:				
17	<b>Ակրոբատիկական վարժություններ՝</b> Երկու գլուխ կոնծի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ:				
18	<b>Հայկական ազգային պարեր:</b> փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատաձև շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով				

	(աղջիկներ): Կիցքայլեր աջնձախբարձրանալով թաթերին: Ոստյուններ փոխելով տքերի դիրքը:				
19	<p><b>Ռիթմիկ մարմնամարզություն:</b> Կատարելու սինձ ալաձձեռքերի բարձրացումն իջեցում, ծալումներ կբացումներ: Դաստակի սեղմումներձեռքերը առաջ, կողմեր: Սփերի 33 նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը գատած դրություն իջձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջնձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացումն իջեցում գլխի մի ամանակյա հետխոնարհումով: Կքանի ստ, կանգնել բարձրանալու տնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p>				
<b>Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 14 ժամ</b>					
20	<p>Բասկետբոլի ստիկեցված թրև տեղաշարժերը: Կեցված թրվ դարձումներ, արագացումներ կանգ առներ: Գնդակի ընդունումն փոխանցում: Գնդակի ընդունումն փոխանցումն շարժման ընթացքում</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել բասկետբոլի ստիկեցված թրի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման նետման տեխնիկան:</li> <li>• Ծանոթացնել պաշտպանողական հարձակողական հարձակումներին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետում է բասկետբոլի ստիկեցված թրի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:</li> <li>• Ծանոթ է</li> </ul>	<p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի</p>	<p>բասկետբոլ,  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh81b7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-">https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh81b7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-</a></p>

	<p>ույգերով և եռյակներով: Գնդակի վարումի նքնուրու պնտրոշելով կանգառը և փոխանցման տողությունը:</p>	<p>ատական տակտիկական գործողություններին հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել գնդակի խլման և հետմղման տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) խաղ:</li> <li>• Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:</li> <li>• Դաստիարակել խամագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները:</li> </ul>	<p>պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային:</li> <li>• Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարարմակարգակ:</li> <li>• Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ:</li> </ul>	<p>դիմադրությամբ: Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):</p>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">MkEVklg</a> <a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
21	<p><b>Գնդակի վարում</b> արագության և շարժման տողություն փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջն ձախձեռքով և արցակցի դիմադրությամբ: <b>Գնդակի նետում</b> օդակի և կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օդակի նման արցակցի դիմադրությամբ: <b>Ազատ հարձակման տակտիկա:</b> Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1:0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p>				
22	<p><b>Անհատական պաշտպանություն:</b> Գնդակի խլում և հետմղում, անհատական թիմային պաշտպանություն: <b>Խաղի տիրապետում:</b> Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խա</p>				

<p>դերնխաղայինառաջադրանքներ (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):</p>				
<p><b>Վոլեյբոլ 15 ժամ</b></p>				
<p>23 <b>Վոլեյբոլիստիկեցվածքը նստեղաշարժերը:</b>Վոլեյբոլիստիկեցվածքովտեղաշարժվելկիցքայլերովդեպիաջ, ձախ, առաջուետ, դեմքովևմեջքովառաջ:Արագպոկումներ տեղիցտարբերողություններովևկանգառներ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ:</li> <li>• Ուսուցանել վոլեյբոլիստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետում է վոլեյբոլիստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:</li> <li>• Օսնոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցովբացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում ենգաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը</li> </ul>	<p>վոլեյբոլ,</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtuU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtuU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</a></p>
<p>24 <b>Գնդակիփոխանցումներ նորում:</b>Գնդակիփոխանցումըկատարվում: 2-3միեռավորությանվրագնդակիընդունումներկուձեռքովներքևից:<b>Սկզբնահարվածնուղիղհարձակողականհարված:</b>Ներքևիցուղիղսկզբնահարվածցանցից 6 միեռավորությանվրա:Իսաղընկերոջվերնետածգնդակինուղիղհարձակողականհարված:Յուրացվածտարբերիհամակցում՝ գնդակիընդունում, փոխանցումևհարձակողականհարված:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Ուսուցանել փոքրաթիվ 3*3, 4*4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ:</li> <li>• Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա:</li> <li>• Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետում է վոլեյբոլիստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:</li> <li>• Օսնոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցովբացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում ենգաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>
<p>25 <b>Ազատհարձակմանտակտիկա:</b>Հարձակողական տակտիկականգործողություններ:Դիրքայինհարձակումառանցփոխելու խաղացողներիդիրքը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ:</li> <li>• Ուսուցանել վոլեյբոլիստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետում է վոլեյբոլիստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:</li> <li>• Օսնոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցովբացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում ենգաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները ևպարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը</li> </ul>	<p>վոլեյբոլ,</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>

26	<p><b>Խաղի ախրապետում:</b> Երկկողմանի խաղ մինիվոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտով:</p>			<p>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. 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 բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>	
<b>Հանդրոլ 4 ժամ</b>					



27	<p><b>Հանդերձ.</b>          Հանդերձի ստիկեցվածքը          նտեղաշարժեր՝ հանդերձ          ի ստիկեցվածքով՝          կից քայլերով,          մեջքով առաջ կողմ,          դեմքով առաջ կողմ: Կան          գառներ երկու քայլով կց          ստկով,          դարձում են երգնդակով: Տ          եխնիկայի տարբերի հա          մակցումներ՝          տեղաշարժեր,          հանդերձի ստիկեցվածք          վկանգառ, դարձում են եր          - արագացում:  <b>Գնդակի ընդունումն և փո          խանցում</b> մզույզերով,          եռյակներով,          քառակուսու մեջ,          շրջանում: Մ՛եկ ձոռքով ու          սիվրայից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել հանդերձի ստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան:</li> <li>• Ծանոթացնել լազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններին հետ:</li> <li>• Ուսուցանել պարզեցված կանոններով ստակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդերձ:</li> <li>• Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն:</li> <li>• Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդերձողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հիմնություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետում է հանդերձի ստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային:</li> <li>• Ծանոթ է լազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններին հետ:</li> <li>• Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն,</li> <li>• կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարարման կարգով:</li> <li>• Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդերձողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հիմնություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն տեխնիկաները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են իրենց արժեքները, զգացումները, բնության երևույթները, մշակույթի դրսևորումները, արժևորումները և պրոբլեմային խնդիրները և ստեղծարարությունը ֆիզիկական նպատակալարակությամբ:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կարգավորությունների և նիստ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության նիստադրության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդերձ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ ներդրում է միանգամից և մրդապետության մեջ ստեղծում և սպիտակում համար:</li> <li>Դրա համար այնուհետև ուսումնասիրում են մասնաժամաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</li> <li>Համակարգը միայն ցուցակով և ավարտված հասկացություններին է կապված:</li> <li>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից,</li> </ul>	<p>հանդերձ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=24</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWRa">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWRa</a></p>
28	<p><b>Գնդակի վարում:</b> Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում լիսադրնկերով:</p> <p><b>Գնդակի նետում և դարպասին:</b> Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծավալ ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասին շարժված ուղղությունը: Շրջափակում համագործակցելով խաղընկերներին հետ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել հանդերձի ստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան:</li> <li>• Ծանոթացնել լազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններին հետ:</li> <li>• Ուսուցանել պարզեցված կանոններով ստակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդերձ:</li> <li>• Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն:</li> <li>• Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդերձողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հիմնություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Տիրապետում է հանդերձի ստիկեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային:</li> <li>• Ծանոթ է լազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններին հետ:</li> <li>• Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն,</li> <li>• կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարարման կարգով:</li> <li>• Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդերձողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հիմնություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն տեխնիկաները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են իրենց արժեքները, զգացումները, բնության երևույթները, մշակույթի դրսևորումները, արժևորումները և պրոբլեմային խնդիրները և ստեղծարարությունը ֆիզիկական նպատակալարակությամբ:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կարգավորությունների և նիստ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության նիստադրության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդերձ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ ներդրում է միանգամից և մրդապետության մեջ ստեղծում և սպիտակում համար:</li> <li>Դրա համար այնուհետև ուսումնասիրում են մասնաժամաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</li> <li>Համակարգը միայն ցուցակով և ավարտված հասկացություններին է կապված:</li> <li>Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից,</li> </ul>	<p>հանդերձ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWRa">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWRa</a></p>

29	<p><b>Ազատհարձակողական տակտիկա:</b> Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p>			<p>մարզաձևերից: Համակարգում նիսահմաններ, բաղադրիչներն հետադարձ կապ: • Անհատներն 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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
30	<p><b>Խաղի տիրապետում:</b> Հեշտացված խաղի հանդիմանի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց:</p>				

**Ֆուտբոլ 14 ժամ**

31	<p><b>Ֆուտբոլ.</b> Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: • Ուսուցանել ֆուտբոլի ստիկ եցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ կլորվող գնդակների ի հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան: • Ուսուցանել դարպասապահ ի տեղաշարժերի, գնդակի խորս</p>	<p>• Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը: • Տիրապետում է ֆուտբոլի ստիկ կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և կլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: • Ծանոթ է</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, մշակութային դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok">https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1IPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIsYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIsYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCIZVQjsLpM&amp;">https://www.youtube.com/watch?v=rCIZVQjsLpM&amp;</a></p>
----	---	--	--	--

		<p>մանտեխնիկան:•Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ:</p> <p>•Մշակել շարժողական ընդունակություններ էրազաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն:</p> <p>•Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:</p>	<p>դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային:</p> <p>• Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ:</p> <p>• Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:</p>	<p>կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ցուտբոլ&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 հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ. 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</p>	<p>feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqX2hbdKOR3iORQICEN4CdtWnZptTAj4y0</p>
--	--	--	---	--	---

				դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
32	<p><b>Տեղաշարժերի տեխնիկա</b>՝ Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կիցքայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով նոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:</p>				
33	<p><b>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին նոտքով:</b> Հարվածներ անշարժ նզովող գնդակին տոնաթմբով կոտնաթմբի ներսի կողմից ստերով: Հարվածներ գլուխով գնդակին առաջ արկով դեղին անակներով ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին տոնաթմբի ներսից ստելով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:</p> <p><b>Հարված գնդակին գլխով:</b> Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին: <b>Գնդակի կասեցում:</b> Գնդակի կասեցում տոնաթմբի ներսի կողմից ստելով, ազդրով, որովայնով,</p>				

	<p>կրծքով (տղաներ) տեղումն շարժման մեջ:  <b>Գնդակի վարում:</b> Գնդակի վարումն տնաթաթին երսի կրսի մասով: Յուրաքանչյուր տեխնիկական հնարքներին կիրառմամբ, արագությամբ:</p>				
34	<p><b>Խաբկեր</b>՝ խաբկանց վումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ:  <b>Գնդակի խում</b>՝ արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից:  <b>Գնդակի նետում:</b> Հնդակի նետում տարբերել մանրությունները, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:</p>				
35	<p><b>Աճաքարարություն գնդակով:</b> Աճաքարարություն աջ և ձախ տքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:</p>				
36	<p><b>Դարպասապահի խաղի տեխնիկա:</b> Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի իրսում, գնդակի ետմղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի իրսում ըցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի իրսում: Դուրս գալը նդառաջ գնդակի նման մրցակցին:</p>				

37	<b>Խաղիտակտիկա. Հարձակողականտակտ իկա:</b>				
38	<b>Անհատականտակտիկ ա:</b> Տեղաշարժերողջմար զահրապարակումգնդա կստանալունպատակով , դուրսգալագատգոտի «բացում», «փակել» մրցակցիգործողություն ները, քանակականառավելու թյանստեղծումմրցակցի կիսադաշտում:Յուրացվ ածտակտիկականհնար քներիկիրառում:Դիրքայ ինհարձակումառանցփ ռիսելուխաղացողներիդ ասավորությունը: <b>Խմբա կայինտակտիկա`</b> խաղը նկեր- ներիհամագործակցությ ունգրոհելիս, փոխանցումներ`կարճ, միջինտարածության, լայնակի, երկայնակիևանկյունագ ծայինեղանակներով, ցածրիցևօդով				
39	<b>Պաշտպանականտակտ իկա. Անհատականգործ ողություններ.</b> դիրքինգործողությունն երիճիշտընտրությունմր ցակցինփակելունգնդա կըխլելուհամար: փոխապահովում:				
40	<b>Խմբակայինգործողությ ուններ`</b> Դիրքինգործողո				

	<p>վթյուններ ճիշտ ընտրությամբ, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համազոր ծակցության ապահովում:</p>				
41	<p><b>Խաղի տիրապետում:</b> Երկկողմանի խաղաֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառում: Խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ:</p>				
<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ 4 ժամ</b>					
42	<p>Ուժային պատրաստություն՝ ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ՝ ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</li> <li>• Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:</li> <li>• Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:</li> <li>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:</li> <li>• Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակությունները:</li> <li>• Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները:</li> <li>• Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքննադատություն, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Կարողանալ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում:</li> <li>• Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում են քզեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում:</li> <li>• Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար</li> </ul>	<p>Պահպանել հիգիենայի կանոնները, մարզվել բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:</p>
43	<p>Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ 710 կրկնությամբ:</p>				
44	<p>Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ 5-8- կրկնությամբ:</p>				

45	<p>5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ կատարել 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ</p>		<p>համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>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 ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և &lt;&lt;Սեղանի թենիս&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից կամ բոլորովին ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այնուսուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. 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 բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>	
----	---	--	--	--	--



## **Միջառարկայական կապեր**

Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

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

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

SՀS- 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:

**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