

Քննարկվել և հավանության է արժանացել մեթոդիավորման նիստում

Մ/Մ նախագահ՝  Ա. Թորոսյան

«Հաստատում եմ»

Տնօրեն՝  Ն. Բաղդասարյան



ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
11-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Տարեկան Յժ * 34₂աբ = 102ժամ**

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:	• Օանթթացնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիային:	• Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիայի մասին:	• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների	http://teenslive.am/resource/aroghj-aprelakerpimasin-derahasneri-hamar
2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնքսիկման ձևերը:	• Ձևավորել գիտելիքներ բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի	• Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և		
3	Առողջ ապրելակերպը				

	<p>դպրոցականի կյանքում:</p>	<p>մասին: ■Օանոթացնել կյանքում ֆիզիկական կուտորայի և սպորտի դերին ու նշանակությունը: ■Օանոթացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը:</p>	<p>ինքնահսկման ձևերը: • Գիտենալ ֆիզիկական կուտորայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում: • Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին:</p>	<p>նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • 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>	
--	-----------------------------	--	--	--	--

Աթլետիկական վարժություններ 17 ժամ

4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 5*100 մ արագ վազք, 8*30մ ցածր մեկնարկից վազք:	■Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման	• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ,	Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c
5	Ցածր մեկնարկի				https://www.youtube.com

	տեխնիկայի կատարելագործում: Վազք 30 մ գրանցումով:	տեխնիկան:	հապատասխան հմտություններ:	քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:	/watch?v=lm6vl3j_V64
6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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: 	https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
7	Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 4*50մ փոխանցումավազք:	<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: 	ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
8	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում: Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: 	ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
9	Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով:				
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: Թենիսի գնդակի, նոնակի:				
11	Վազք արգելքների հաղթահարումով:		<ul style="list-style-type: none"> • Չուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրահամար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: 	ցատկ https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc

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

		<p>▪ Ձարգացնել շարժողական կարողությունները:</p> <p>▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>		<p>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, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	
--	--	--	--	---	--

Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 13 ժամ

18	Բասկետբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր:	<p>▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</p> <p>▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</p> <p>▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կողորդինացիայի,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտությունների: • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում: • Կարողանալ կիրառել անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակվողական գործողություններ: • Ունենալ թիմային 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և</p>	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s</p> <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:				
20	Խաղի տակտիկա:				
21	Խաղի տիրապետում:				

		<p>ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները: 	<p>մտածելակերպ և դրսևորելպատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքգիծ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <<Բասկետբոլ>>մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելուհամար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: <p>Ուսումնասիրությանմիավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից:</p>	
--	--	--	---	---	--

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

Վոլեյբոլ 17 ժամ

22	Վոլեյբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: ▪ Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ: • Տիրապետել անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին: • Կարողանալ կիրառել ուսուցանված 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և 	<p>վոլեյբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDl3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
23	Գնդակի փոխանցումն ընդունում:				
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:				
25	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

		<p>խաղալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: ▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը: ▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	<p>տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրական վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն Հմտություններ: 	<p>ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <<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 	
--	--	--	--	--	--

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

Հանդրոլ 4 ժամ

26	Հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: ▪Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդրոլ խաղալ: ▪Մշակել արագաշարժությունը, 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին: • Կարողանալ խաղընկերոջ դիմաբրոթյամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին: • Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցովբացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունըֆիզիկական 	<p>հանդրոլ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pgYU0QKV3jA&list=RDCMU01yGoorPpek90WVG2eZzw&start_radio=1&t=16s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMU01yGoorLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com</p>
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:				
28	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:				
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

		<p>դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: ▪Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>գործողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևվորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության , փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<p>դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզականկազմակերպությունների 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: 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: • Անհատներ և հարաբերություններ. 	<p>/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUQCv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>
--	--	--	--	--	--

				Մովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում 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, բարոյականդատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	---	--

Ֆուտբոլ 23 ժամ

30	Գնդակիտիրապետմանտեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին: • Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ: • Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ: • Կարողանալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPW1btkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhdX2hbdKOR3iORQICEN4Cdt</p>
31	Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:				
32	Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:				
33	Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդ առաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը ընդանակետից:				
34	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝				

	զնդակը խաղի մեջ մտնելն և տումով, ազատ հարվածով:	հնարքների կատարման Կարողությունները:	համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ	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/:	hWnZptTAj4y0
35	Աճպարարություն և զնդակով: Աճպարարությունն տեսաթմբով, ազդրով, գլխով:	▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:	• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	
36	Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագության բերքից ցածր և ցածր գնդակի բռնում: Գնդակի նետումն անհետման, գնդակի իրար ստուգումն անհետման, ստուգանային հրապարակի շրջանա-կում, գնալը նդառաջ գնդակի նետեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:	▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:		• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> 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:	
37	Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ու խաղապարակով գնդակ ստանալուն պատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:	▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:		• Մնացածները և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները,	
38	Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների				

	Ճիշտ կազմակերպում:			արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
39	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:				
40	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար նախնական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
41	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 8 ժամ դահուկային պատրաստություն

42	Ուժային պատրաստության նշանակությունը:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Սովորեցնել սկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ: • Դրսևորել ուժ և արագաուժային 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով 	
43	Ըմբռնարարի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: 			
44	Տուրիստական				

	<p>պատրաստության նշանակությունը:</p>	<p>• Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների մասին:</p>	<p>ընդունակություններ:</p>	<p>բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորումներ գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p>	
<p>45</p>	<p>Մեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p> <p>Նյութը ընտրել հարմարացնելով՝ տեղանքին, ուսուցչի մասնագիտական կարողություններին, երեխաների նախասիրություններին, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել ընթացակարգի տեխնիկական հնարքներ: • Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը: • Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ: • Տարբեր մարզական գործիքների կիրառամամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ: • Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ: 	<p>• Մասնագետները հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:</p> <p>• Մովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:</p> <p>• Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:</p> <p>• Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարամունքների ներգործության մասին:</p> <p>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</p>	<p>ընդունակություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում: • Կատարել ծնկադիր դրությունից շրջումներ: • Դրսևորել արագաշարժություն, ձկունություն, ճարակություն, ուժ: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիկապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները: • Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: • Կարողանալ տուժածին 	<p>բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզումներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորումներ 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/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Մեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ», մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար 	

			<p>ցույց տալ առաջին բուժօգնություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքնապահովման հնարքները: • Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա: • Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք: • Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: • Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության, ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն: 	<p>այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է:</p> <p>Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է:</p> <p>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. 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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը: 	
--	--	--	--	---	--

Առարկայական 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 իմացությունՖիզիկա –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

Նզպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48