





Հաստատում եմ

Փոխանորդն *Կարեն Մ. Ա. Պետրոսյան*

<<05>> սեպտեմբեր

Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի անվ. N 2 միջն. դպրոց

2023-2024 ուստարի

# ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

7-րդ դասարանի թեմատիկ պլանավորում

Տարեկան 68 ժամ

Ուսուցիչ՝ Դ. Եսայան

**Թեմատիկ պլանավորում  
7 –րդ դասարան 2023-2024 ուստարի**

Տարեկան՝ 2 ժ \* 34շաբ = 68 ժամ

Ժ/Բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ /3-2 ժամ/</b>					
33	<p>· Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:</p> <p>· Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: Արդարացի խաղը և սկզբունքները:</p>	<p>Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <p>· Շանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</p> <p>· Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:</p> <p>· Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>	<p>· Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <p>· Շանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</p> <p>· Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը:</p> <p>· Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>	<p>· Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</p> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>· Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և</p>	<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=E2ktFz11PPs">https://www.youtube.com/watch?v=E2ktFz11PPs</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&amp;t=67s">https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&amp;t=67s</a></p>
34	<p>· Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:</p>	<p>· Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>			<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&amp;t=14s</a></p>

				պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	
--	--	--	--	--	--

**Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ դահուկային պատրաստություն,**

35	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները Ծանոթություն դահուկային սպորտի պատմությանը: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:</li> <li>• Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:</li> <li>• Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:</li> <li>• Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ առաջին բուժօգույթյան կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով:</li> <li>• Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն:</li> <li>• Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:</li> <li>• Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Դահուկային սպորտում&gt;&gt; և &lt;&lt;Լող&gt;&gt; մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</li> </ul> </li> </ul>	<p>Դաս 1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GQF9wZyXh30">https://www.youtube.com/watch?v=GQF9wZyXh30</a></p> <p>դաս 2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vu7Aa7ZnwWk">https://www.youtube.com/watch?v=vu7Aa7ZnwWk</a></p> <p>դաս 3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wn1Qd27UfNI">https://www.youtube.com/watch?v=wn1Qd27UfNI</a></p> <p>դաս 4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=at0Ln_8-mgE">https://www.youtube.com/watch?v=at0Ln_8-mgE</a></p>
36	Վերելք «կիսաեղնաձև»:				
37	Արգելակում հենումով և կողմնային սահումով:				
38	Ունափոփոխումով դարձում անցնելով դահուկավայտերով «կառուցված» դարպասների միջով: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2 կմ (տղաներ) և 1.5 կմ (աղջիկներ):				
39	Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 10-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ:				

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են 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:</p>	
<b>Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ /6-6 ժամ/</b>					
40	Շարային վարժություններ: «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ»	· Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:	· Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության,	· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ,	Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:

	<p>հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ ամարկաներով և ամանց ամարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:</li> <li>· Ամրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները:</li> <li>· Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն:</li> <li>· Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:</li> <li>· Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:</li> </ul>	<p>ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:</li> <li>· Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>	<p>շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Զամապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Զամակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Զամակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Զամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Զամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P- TkV2kBzPtWzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w">https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P- TkV2kBzPtWzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3s7NbIcg-5o">https://www.youtube.com/watch?v=3s7NbIcg-5o</a></p> <p><b>խաղեր</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g</a></p> <p><b>ընտանեկան խաղեր</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>
41	<p>Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ</p>				

42	<p>ծավվելով:</p> <p>Ջենացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:</p>			<p>ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
43	<p>Ակրորատիկ վարժություններ: Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը:</p>				
44	<p>Պարանի մագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հնարով»: Աղջիկներ՝ «երեք հնարով»:</p>				
45	<p>Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը գատած</p>				

<p>դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և ետ խոնհարումով: Ուտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p>				
<p><b>Մարզախաղեր՝ 32 ժամ բասկետբոլ 8 ժամ/կամ 4-4 ժամ/</b></p>				
<p>46</p> <p>Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>· Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:</li> <li>· Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ:</li> <li>· Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:</li> <li>· Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն:</li> <li>· Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:</li> <li>· Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</li> <li>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>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:</li> <li>· Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-</li> </ul>	<p>բասկետբոլ,</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg">https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</a></p> <p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
<p>47</p> <p>Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ</p>				



	<p>դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p>	<p>· Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնրային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:</p>	<p>ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	
48	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:</p>			<p>· Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt; մարզաձևը չատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</p>	
49	<p>Պաշտպանության տակտիկա: գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>			<p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>· 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</p>	

				ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	---	--

**Վոլեյբոլ 8 ժամ/կամ 4-4 ժամ/**

50	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:</li> <li>Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:</li> <li>Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:</li> <li>Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:</li> <li>Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</li> <li>Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>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</li> </ul>	<p><b>Վոլեյբոլ</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO51AHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</a></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>
----	--	--	---	--	--

51	<p>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Չանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p>	<p>տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: · Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: · Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:</p>	<p>կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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/: · Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&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: Չամակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Չամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Չամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ.</p>	
52	<p>Խաղի տակտիկա: Չարձակողական տակտիկական գործողություններ:</p>				
53	<p>Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:</p>				

				<p>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 դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
--	--	--	--	--	--

**Ջանդիգ 8 ժամ/կամ 4-4 ժամ/**

54	<p>Ջանդիգի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Տեղեկություն տալ հանդիգի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</li> <li>· Ամրապնդել հանդիգի ստի կեցվածքով տեղաշարժելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը:</li> <li>· Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:</li> <li>· Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան:</li> <li>· Ձևավորել խաղի</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Իմանալ հանդիգ խաղի կանոնները:</li> <li>· Կարողանալ կատարել հանդիգ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> <li>· Կարողանալ հինկական կանոններով հանդիգ խաղալ:</li> <li>· Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>· Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում:</li> <li>· 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:</li> <li>· Արդարություն և զարգացում: Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/</li> </ul>	<p>հանդիգ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUCU_GCCLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUCU_GCCLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUCQv6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69</a></p>
----	---	--	---	--	--

	<p>պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:</p>	<p>ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն:</p>	<p>որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:</li> </ul> <p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Չամակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Չամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Չամակարգն ունի սահմաններ,</p>	
55	<p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:</p>	<p>· Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:</li> </ul>			
56	<p>Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերնից նետած գնդակի որսում: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>				

57	<p>Չարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Չարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Չանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>			<p>բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · 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 դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
----	--	--	--	--	--

**Ֆուտբոլ 8 ժամ /կամ 4-4 ժամ/**

58	<p>Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի</p>	<p>· Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ: · Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությունը: · Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: · Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի</p>	<p>· Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել</p>	<p>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: · Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և</p>	<p><b>Ֆուտբոլ</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T2sUWstJL8o">https://www.youtube.com/watch?v=T2sUWstJL8o</a>  <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=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-</a></p>
----	---	---	---	--	---

<p>կեցվածքիվ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ: Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա: Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի</p>	<p>հմտություններ:          · Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:          · Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: · Ուսուցանել երկողմանի խաղ \$ուտքով կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:          · Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ:          · Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության:          · Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:</p>	<p>արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:          · Համակարգեր և մոդելներ. \$իզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;\$ուտքով&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:          · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, \$իզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqX2hbdKOR3iORQICEN4CdtWnZptTAj4y0">sYdhjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqX2hbdKOR3iORQICEN4CdtWnZptTAj4y0">https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqX2hbdKOR3iORQICEN4CdtWnZptTAj4y0</a></p>
---	--	---	--	---

<p>կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթմբի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը:</p>			<p>շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
<p>59 Գ նդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում: Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով: Խաբքեր: Խաբք անցումով, խաբք «Հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբք ոտքով գնդակի կասեցումով: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից՝ թափավազքով,</p>				



	<p>դիպուկության և հեռավորության վրա:</p>				
60	<p>Խաբսեր գնդակով:  Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:  Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում:  Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդամենը գնդակին տեղից դուրս գալով:</p>				
61	<p>Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:  Հարձակողական տակտիկա:  Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը:  Ազատ հարձակման տակտիկա:  Տեղաշարժեր ողջ խաղադաշտում գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>				

<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում: Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին: Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի»</p>			
---	--	--	--

<p>պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:</p>					
<b>Աթլետիկական վարժություններ 14 ժամ /7- 7 ժամ/</b>					
62	Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ուսուցանել կարճ և միջին, Եստաֆետային վազքի տեխնիկան:</li> <li>· Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի Եստաֆետային վազքի տեխնիկային:</li> <li>· Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով</li> </ul>	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:	Ուսուցանման վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքներում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:
63	Շրջանաձև Եստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:</li> </ul>	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	Վազք <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</a>
64	Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ձևավորել հմտություններ նետել փոքր և լցրած գնդակ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:</li> </ul>	Ռամապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Im6v13j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=Im6v13j_V64</a>
65	Վազք`10-12 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները,</li> </ul>	Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM">https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</a>
66	Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:</li> </ul>	Մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs">https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</a>
67	Բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ` 60-70 սմ բարձրությամբ:			Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM">https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</a>
68	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-				ցատկ <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>

<p>12մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:</p>			<p>Է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>watch?v=2uNStx1uAwA <a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</a>  <b>Նետումներ</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a></p>
--	--	--	---	--

**Արջաբույսի սկան կառուց.**

Հայ ոց | եզրու - բնավոր խոսք կառուցել ու ունակությ ուն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,  
 Այբբենափակա- թվագիտություն ուն, հաշվողական կարողությ ուններ, մոդելավորում,  
 Ֆիզիկա- պարկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,  
 Կենսաբանությ ուն - մարդու անատոմիան. ֆիզիկոլոգիան մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացությ ուն,  
 ՏՏՏ- համակարգից և համացանցից օգտվել ու իմացությ ուն, գիտենալ ու թի համակարգչային ներկայացման ձևերը,  
 Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանակարգայ, գրել, հասկանալ և բարգմանել հայերեն,  
 Պատմությ ուն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

**Կապը հանրակրթությ ան չ ավորոշչի վերջնափուլ ունքների 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