



Հաստատում

Փոխտնօրեն

<< 05 >> սեպտեմբեր 2023թ

Քասախի Ա. Հովհաննիսյանի

2023-2024 ուս.

ՖԻԶԿՈՒԼ

5-րդ դասարանի թեմատիկ

Տարեկան 6

Ուսուցիչ՝ Մ

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ

Նպատակը

- Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ:
- Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:
- Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:

Վերջնարդյունքները

- Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:
- Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:
- Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցության մասին այդ խաղերում:

Բովանդակություն

- «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում:
- Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
- Անվտանգության կանոնները պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում, հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
- Դասարանում կազմում են մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:

Խաչվող հասկացություններ

- Ժամանակ և տարածություն
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
- Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ
Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ,

	<p>համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
 ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:
 Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:

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

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ

Նպատակը

- Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
- Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր:

- Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:
- Ձևավորել թենիսի և լցրած գնդակներ նետելու հմտություն:
- Զարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:
- Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնողականություն:

Վերջնարդյունքները

- Տեղեկություններ ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
- Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ:
- Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկել:
- Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:
- Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
- Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:

Բովանդակություն

Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Վազքեր: Վազք արագացումով 40 մ, վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքրքավազք 4x10 մ: Վազք 30 մ՝ գրանցելով արդյունքը: Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե:

Ցատկեր: Տեղից հեռացատկ: Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով: Բարձրացատկ «քայլանցումով»՝ 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:

Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> ● Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգ և մոդել

	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

- Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:
- Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն:
- Նպաստել գեղագիտական ճաշակի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
- Ունենա շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:
- Դրսևորի ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Բովանդակություն

Շարային վարժություններ: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ. կախ ծալված և արտակորված: Զգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ. խառը

կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:

Մագլցման վարժություններ: Պարանամագլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Հենացատկեր: 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում՝ ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:

Ակրոբատիկական վարժություններ: Առաջգլուխկոնձի և հետհլուխկոնձի: Թիկնականգ:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ: Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, իրանի դարձումներ, պտույտներ: Թեքումներ, իրանի դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ: Կիսակքանստեղով ոտքերը տանել առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը: Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none">• Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	<ul style="list-style-type: none">• Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:

	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 4

Բասկետբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ

Նպատակը

- Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:
- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան:
- Զարգացնել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն):
- Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն,

փոխօգնություն:	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա բասկետբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: • Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: • Կարողանա դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: • Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ: • Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում: • Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում: • Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Զարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են

	<p>մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական 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:

Տիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

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

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, վոլեյբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա

Նպատակը

- Ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին:
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:
- Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:.
- Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ունակություններ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
- **Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ: Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով:
- **Գնդակի փոխանցում և ընդունում:** Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից:
- **Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:** Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:
- **Հարձակողական տակտիկա:** Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5*1):

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները): • Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող

	<p>համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 6

Հանդբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, հանդբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:
- Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան:
- Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին:
- Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ունակություններ:
- Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

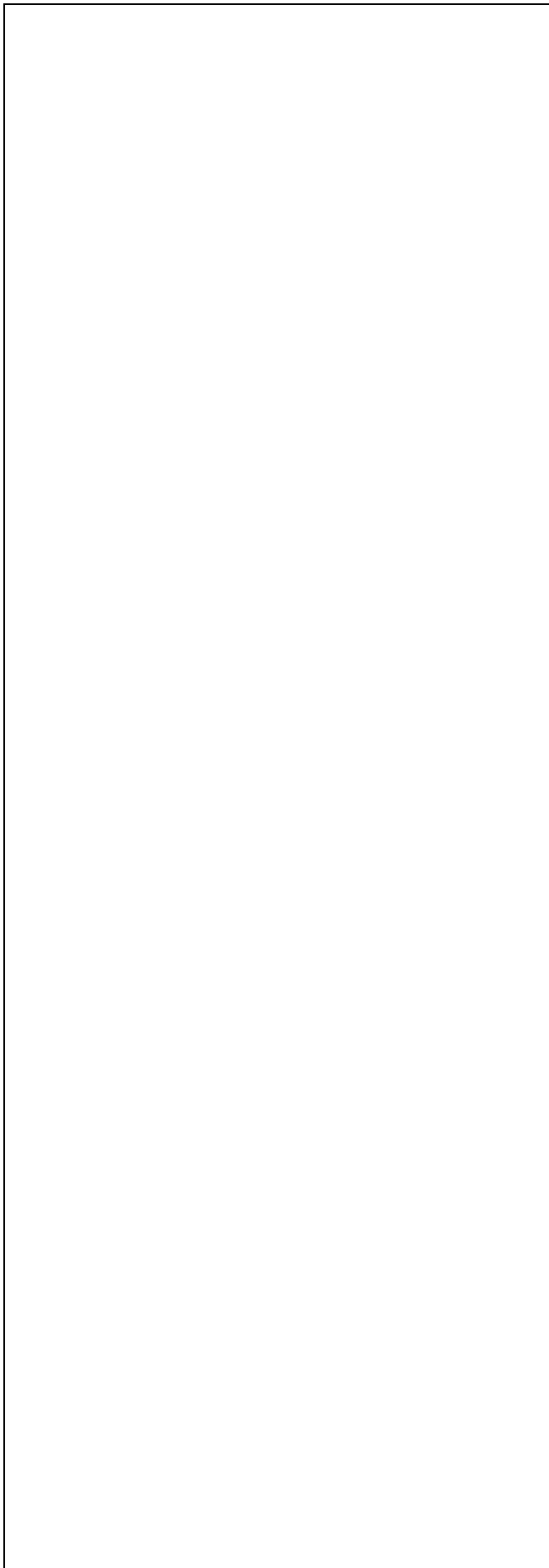
- Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
- **Հանդբոլի ստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Տեղաշարժեր հանդբոլի ստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:
- **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:** Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:
- **Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:
- **Գնդակի նետում դարպասին:** Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով:
- **Ազատ հարձակողական տակտիկա:** Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ:
- **Խաղի տիրապետում:** Խաղային առաջադրանքներ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

- Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:

Խաչվող հասկացություններ

- Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ
 Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Զարգացում



Մովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

- **Համակարգ և մոդել**
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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**
Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության

	գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>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</p>	

Թեմա 7	
<p>Ֆուտբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի պատմություն և կանոններ, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում</p>	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ● Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը: ● Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: ● Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը: ● Երկկողմ խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: ● Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ: ● Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> ● Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: ● Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: 	

- Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ծանոթություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին:

Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր: Վազք մեջքով առաջ: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի:

Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարվածներ գնդակին, հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:

Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:

Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին՝ խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:

Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:

Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը: Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր: Գնդակի որսում՝ տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել: Տարրաբնույթ հարվածների հետմղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:

Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու համար, մրցակցի ուշադրության շեղում:

Խմբակային գործողություններ: Երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:

Պաշտպանական տակտիկա.

Անհատական գործողություններ: Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:

Խաղային կարողություն: Խաղ՝ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ

վարժությունների կատարում:

Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

- **Զարգացում**

Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

- **Համակարգ և մոդել**

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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**

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,

	<p>մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

- Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:
- Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
- Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
- Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա առաջին օգույթյան կանոնները:
- Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
- Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:
- Իմանա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
- Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և

- արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
 - Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
 - Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ղահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Ծանոթություն ղահուկային սպորտի պատմությանը: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «կիսաեղևնաձև»: Արգելակում հենումով և կողմնային սահումով: Ոտնափոփոխումով դարձում՝ անցնելով ղահուկափայտերով «կառուցված» դարպասների միջով: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ ղահուկներով մինչև 2 կմ (տղաներ) և 1.5 կմ (աղջիկներ): Կրկնողական ղահուկաընթացք. 3-4 անգամ 10-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ:

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողառձի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողառձի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողառձով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Բրաս լողառձի մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում կրող և բրաս լողառձերով: Ջրացատկ խորը մասում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ղահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, ղահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ղահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ

	<p>է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական 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 - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 9	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. սեղանի թենիս	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: • Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: • Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: • Կատարի սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: • Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Դրսևորի արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<p>Ծանոթություն սեղանի թենիսի պատմությանը և նրա՝ որպես օլիմպիական մարզաձևի դերին:</p> <p>Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում:</p> <p>Երկկողմ խաղ:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի

ոլորտներում:

- **Զարգացում**

Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

- **Համակարգ և մոդել**

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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**

Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական

	դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p> <p>Պատմություն –պատմական տվյալների իմացություն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>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</p>	

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

7-ԴՆ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: ▪ Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: ▪ Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: ▪ Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենա անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: ▪ Ծանոթ լինի օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: ▪ Տիրապետի ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին: ▪ Համոզմունք ունենա արդարացի խաղի վերաբերյալ: 	
Բովանդակություն	
<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: • Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: • Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: • Արդարացի խաղը և սկզբունքները: 	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում, օլիմպիական գաղափարները և արդարացի խաղի սկզբունքները: • Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ժամանակ և տարածություն Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և

	<p>արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն: Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>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</p>	
Թեմա 2	
<p>Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ</p>	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: • Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: • Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն: 	

- Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:
- Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:

Վերջնարդյունքները

- Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:
- Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:
- Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:
- Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
- Ցուցաբերի համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:

Բովանդակություն

Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ: Շրջանաձև էստաֆետ՝ փայտիկի փոխանցմամբ: Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: Վազք 10-12 բուսկ: Վազք՝ 1000 մ:

Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ:

Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն

	<p>ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 3
Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ● Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: ● Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: ● Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները: ● Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: ● Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: ● Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: ● Դրսևորի շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: ● Ցուցաբերի ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հատկություններ:
Բովանդակություն
<p>Շարային վարժություններ: «Կես աջ դարձ», «Կես ձախ դարձ», «Կարճ քայլ», «Կես քայլ», «Լրիվ քայլ» հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառասյունի՝ անջատումով և միաձուլումով:</p> <p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պտոկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծավելելով:

Հենացատկեր: 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:

Ակրոբատիկական վարժություններ: Տղաներ՝ առաջգլուխկոնծի՝ ընդունելով թիկնականգ դրությունը: Աղջիկներ՝ հետգլուխկոնծի՝ ընդունելով կիսալարան դրությունը:

Մագլցման վարժություններ: Պարանամագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հանգով»: Աղջիկներ՝ «երեք հանգով»:

Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ: Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը գատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, իրանի թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում՝ գլխի առաջ և հետ խոնհարումով: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ՝ ազդրերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ

	<p>կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 4
Բասկետբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ
Նպատակը
<ul style="list-style-type: none"> ● Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: ● Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկական: ● Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ: ● Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն: ● Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: ● Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:
Վերջնարդյունքները
<ul style="list-style-type: none"> ● Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին: ● Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ: ● Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնասիրապետում: ● Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
Բովանդակություն
<p>Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:</p> <p>Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում՝ մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p> <p>Խաղի տակտիկա: ա) Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա: Գնդակի խլում, գնդակի հետմղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p>

Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none">• Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	<ul style="list-style-type: none">• Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:• Չարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադրության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):• Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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

	<p>կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

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

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա

Նպատակը

- Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:
- Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:
- Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:

<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: • Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին: • Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: • Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: • Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազբեր՝ արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ:</p> <p>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:</p> <p>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպակաց փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p> <p>Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:</p> <p>Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկկողմ խաղ:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:

	<ul style="list-style-type: none"> ● Զարգացում Մովորողներն 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 ու մրցման օրենքները): ● Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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 Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի

<p>հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
<p>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</p>

Թեմա 6

Հանդրոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդրոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Տեղեկություններ տալ հանդրոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
- Ամրապնդել հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը:
- Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:
- Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան:
- Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն:
- Զարգացնել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:
- Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:

Վերջնարդյունքները

- Գիտենա հանդրոլ խաղի կանոնները:
- Կարողանա կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Կարողանա հիմնական կանոններով հանդրոլ խաղալ:
- Կարողանա ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
- Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Հանդերձիստի 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՝ պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը՝ պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:

Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերևից 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:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:

Խաղի տիրապետում: Հանդերձի խաղ պարզեցված կանոններով:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդերձ մարզախաղի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: • Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները): • Համակարգ և մոդել

	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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> <ul style="list-style-type: none"> ● Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշիչ 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

Թեմա 7

Ֆուտբոլ – 8 ժամ. մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները,

տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

- Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ:
- Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությանը:
- Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:
- Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:
- Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն:
- Ուսուցանել երկողմ խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:
- Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ:
- Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն:
- Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

- Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում:
Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:
Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով 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 կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում՝ փոխելով շարժման ուղղությունը:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը: Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով:

Խաբբեր: Խաբբ անցումով, խաբբ «հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբբ ոտքով գնդակի կասեցումով:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից՝ թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:

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 հետմղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, ընդառաջ գնդակին՝ տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:

Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում՝ փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:

Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍ կոմբինացիայի խաղարկում:

Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումների 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: Երկկողմ ուսումնական խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները): Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:</p> <p>Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:</p>	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
<p>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</p>	
Թեմա 8	
<p>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն</p>	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները: • Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: • Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ: • Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա առաջին օգնության կանոնները: 	

- Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
- Դրսևվորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:
- Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
- Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
- Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Ծանոթացում դահուկավազքի մրցումների կանոններին: Միաժամանակյա երկքայլ ընթացք: Անհարթությունների (թմբեր, փոսեր) հաղթահարում լանջից վարսահքին: Տեղում ցատկով դարձում: Դարձում «գութանաձև»: Կրկնողական դահուկաընթացք. 4-5 անգամ 100-ական մ վազքահատվածներում անցում արագությամբ: Կրկնող դահուկաընթացք. 2-3 անգամ 300-400 մ (տղաներ) և 200-300 մ (աղջիկներ): Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 3 կմ (տղաներ) և 2 կմ (աղջիկներ):

Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Ծանոթացում ջրային արգելքների հաղթահարմանը և առաջին օգնության ցուցաբերմանը: Սուզվելը խորությամբ (1.5 –2 մ): Սուզվելը երկարությամբ (10-15մ): Մեկնարկային ցատկը սահումով և լողատարածություն դուրս գալով: Բրաս լողառճի տեխնիկայի կատարելագործում: Փոխանցալող 4*25 մ:

Սովորած եղանակով լող՝ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100 մ:

Առանձին տարածությունների կրկնվող լող 5-10 անգամ 10-15 ական մ, 5 անգամ 25-ական մ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
<ul style="list-style-type: none"> • Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգ և մոդել

	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լոդ» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Անհատներ և հարաբերություններ <p>Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեքահամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

Միջառարկայական 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 - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշիչ 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

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս	
Նպատակը	
<ul style="list-style-type: none"> ● Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: ● Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ: ● Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: ● Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	
Վերջնարդյունքները	
<ul style="list-style-type: none"> ● Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: ● Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ: ● Իմանա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը: ● Կարողանա կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: ● Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: ● Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: ● Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	
Բովանդակություն	
<p>Ուժային պատրաստություն: Ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը: Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով՝ 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ (տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ: 5-6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 կրկնությամբ: 7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով՝ 2 կգ (աղջիկներ), 3 կգ (տղաներ), 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ: Վարժություններ ծանրաձողով՝ 7 կգ (աղջիկներ), 10 կգ (տղաներ), ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ:</p> <p>Սեղանի թենիսի ուսուցում: Տեխնիկական տարրերի ուսուցում: Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում: Երկկողմ խաղ:</p>	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ

- Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:

- Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ
Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
- Զարգացում
Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):
- Համակարգ և մոդել
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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

	<p>կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	---

Միջառարկայական 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 – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

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