

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
7-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Տարեկան` 2ժ * 34շաբ = 68ժամ**

Ժ/ Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Գիտելիքի հիմունքներ / 3 ժամ/					
1	<ul style="list-style-type: none"> Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: 	<p>Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը: Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են 	<p>Օլիմպիական խաղեր https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=E2ktFz11PPs</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&t=67s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&t=14s</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: 	<p>Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: 	<ul style="list-style-type: none"> Օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Արդարացի խաղը և սկզբունքները: 				

				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/:	
Աթլետիկական վարժություններ 10 ժամ					
4	Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: • Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: • Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: • Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: • Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային: • Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: • Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: • Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, • Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող: 	<p>Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ 	<p>Ուսուցանման վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքներում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>Վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs ցատկ</p>
5	Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ:				
6	Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով:				
7	Վազք 10-12 բուսկ: Վազք` 1000մ:				
8	Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով				
9	Բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ` 60-70 սմ բարձրությամբ:				
10	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12մ				

<p>հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:</p>				<p>ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=W16JLe6ztSc</p>
--	--	--	--	--	--

Մարմնամարզական վարժություններ- 7 ժամ

<p>11</p>	<p>Շարային վարժություններ: «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ» հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառաայունի անջատումով և միաձուլումով: Ընդհանուր զարգացնող</p>	<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 հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ռիթմիկ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթազայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա 	<p>Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&feature=share&fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlziYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w</p>
-----------	--	---	---	--	--

	<p>վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույզերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<p>մարմնամարզական վարժությունները: • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: • Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 	<p>հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>https://www.youtube.co m/watch?v=3s7NbIcg-5o խաղեր https://www.youtube.co m/watch?v=2thishNxj-g ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/ watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
12	<p>Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծալվելով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ: 			
13	<p>Հենացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ</p>				

	բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:				
14	Ակրոբատիկ վարժություններ: Տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի ետ ընդունելով կիսավարան դրությունը:				
15	Պարանի մագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հնարով»: Աղջիկներ՝ «երեք հնարով»:				
16	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը գատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և ետ խոնհարումով: Ոտքերի				

<p>հերթականությամբ ծալումներ ազդերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p>				
<p>Մարզախաղեր՝ բասկետբոլ 8 ժամ</p>				
<p>17</p> <p>Բասկետբոլի ստիկեցվածքը: 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"> • Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: • Ամրապնդել բասկետբոլի ստիկեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: • 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: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղադրության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը 	<p>բասկետբոլ,</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&feature=share&fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyo hLruLnQbXLU9tgBtSuvd MFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</p> <p>https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</p>
<p>18</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>	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնամք (թիմային) առաջադրանքներ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 		
<p>19</p> <p>Խաղի տակտիկա: ա)</p>				

	<p>հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:</p>	<p>կատարելու կարողություն:</p>		<p>շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	
20	<p>Պաշտպանության տակտիկա: գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>			<p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	

Վոլեյբոլ 10 ժամ

21	<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: • Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: • Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, 	<p>Վոլեյբոլ https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmntU0&feature=share&fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO5IAHqQSSYIvKQLe</p>
----	---	---	---	--	--

	<p>ընդունում երկու ձեռքով վերնից, ներքնից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:</p>	<p>փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն: • Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: 	<p>գործողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: 	<p>մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը</p> <p>Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: 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 	<p>bEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</p>
22	<p>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերնից և ներքնից: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p>	<p>• Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:</p> <p>• Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:</p>	<p>արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող	
23	<p>Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:</p>				
24	<p>Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի</p>				

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

Հանդիպում 4 ժամ

25	<p>Հանդիպումի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) գուգակցում՝ 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:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ հանդիպումի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: • Ամրապնդել հանդիպումի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը: • Ուսուցանել շարժման ընթացքում գուգեքով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան: • Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան: • Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդիպումի կանոնները: • Կարողանալ կատարել հանդիպումի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ հինկական կանոններով հանդիպումի խաղալ: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասուլացության կարողությունները: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտությունները: • Կարողանալ դրսևորել 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը • Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար 	<p>հանդիպում</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMUCO1yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMUCQv6vQXjDxD-</p>
----	--	---	--	--	---

	Գլորվող գնդակի որսում:	պաշտպանողական տակտիկական	արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	InQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69
26	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:	առաջադրանքների կատարման կարողություն: • Մշակել արագաշարժություն, կռորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:		• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> 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:	
27	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:			• 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:	
28	Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:				

	Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:				
Ֆուտբոլ 15 ժամ					
29	<p>Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքիվ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 հմտություններ: • Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: • Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: • Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են 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 պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=T2sUWstJL8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOlQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&feature=share&fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCIzVQjsLpM&feature=share&fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqdx2HbdKOR3iORQICEN4CdtHwnZptTAj4y0</p>
30	Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռձող գնդակի կասեցում				

	<p>ներբանով, 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:</p>	<p>Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: • Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ: 		<p>մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: 	
31	<p>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</p>				

	<p>գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:</p>		
32	<p>Գ նդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:</p>		
33	<p>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:</p>		
34	<p>Տեղաշարժեր ողջ խաղա- հրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս</p>		

	<p>գալ ազատ գոռի «բացում», «փակել» մրցակցի տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:</p>			
35	<p>Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>			
36	<p>Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ:</p>			
37	<p>Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես</p>			

	<p>հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին: Խաղային կարողություն:</p>			
38	<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 ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով:</p>			
39	<p>Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն: Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա:</p>			
40	<p>Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով:</p>			

41	<p>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>				
Հնարավոր ուսումնական նյութ – 7 ժամ դահուկային պատրաստություն					
42	<p>Ուժային պատրաստություն՝ ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: • Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: • Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: • Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: • Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=A8vWV3J0Q Nc</p>
43	<p>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:</p>				
44	<p>7-8 համալիր վարժություններ</p>				

	կցագնդերով 2 կգ (աղջիներ) 3 կգ (տղաներ) 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ:	դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	և մրցման օրենքները/:	
45	Վարժություններ ծանրաձողով 7 կգ (աղջիկներ) 10 կգ (տղաներ) ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, կատարել 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ:		<p>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	

Միջառարկայական կապեր

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

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

հիմունքներից,

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

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին,

Նգպ – 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