

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի  
Թեմատիկ պլանավորում**

**5 –րդ դասարան**

Տարեկան` 3 ժ = 102 ժամ

**1-ին կիսամյակ 3ժ=45 ժամ**

ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
<b>Քոլեջի – 3 ժամ</b>					
1	· «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում:	· Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը վերաբերյալ:	· Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: · Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:	· Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում:	Օլիմպիական խաղեր <a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&amp;t=67s">https://www.youtube.com/watch?v=JOu_Fb8y9ew&amp;t=67s</a>
2	· Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությանը:	· Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:	· Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:	· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 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	Օրվա ռեժիմ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRNU_wQ7Ezk">https://www.youtube.com/watch?v=tRNU_wQ7Ezk</a>
3	· Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:	· Փոխանցել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:			Մեր օրերի հերոսը <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ_yDWc">https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ_yDWc</a>

				<p>Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 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/:</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

**Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ**

4	Ճանաչություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: Վազք արագացումով 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ,</li> <li>· ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր,</li> <li>· ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան,</li> <li>· ձևավորել հմտություն և նետել թենիսի և լցրած գնդակներ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:</li> <li>· Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր:</li> <li>· Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:</li> <li>· Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:</li> <li>· Ունենա</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</li> <li>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում</li> </ul>	<p>Ուսուցանման վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա տարածքում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&amp;t=3s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_250&amp;t=31s">https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_250&amp;t=31s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a></p>
5	Վազք 30մ՝ գրանցելով արդյունքը:				
6	Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե:				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>· մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները,</li> <li>· դաստիարակել բարոյականացման հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:</li> </ul>	<p>արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Լիսի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:</li> </ul>	<p>դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Չամակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Չամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Չամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և</li> </ul> </li> </ul>	<p>/watch?v=sg2BvvgmMVFo&amp;t=32s</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Yl2uyko&amp;t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Yl2uyko&amp;t=65s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3dI3MNIzvyA&amp;t=674s">https://www.youtube.com/watch?v=3dI3MNIzvyA&amp;t=674s</a></p> <p>վազբ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a></p> <p>ցատկեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAWA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAWA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy</a></p> <p>Նետումներ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a></p>
7	Վազբ բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքուրավազբ 4x10 մ:				
8	Ցատկեր: Տեղից հեռացանկ:				
9	Չեռացատկ 5-7 վազբաքայլով, հրման շեշտադրումով:				
10	Բարձրացատկ «Քայլանցումով» 3-5 վազբաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:				
11	Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):				

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

**Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ**

12	<p>Ճարային վարժություններ: Ճարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օդերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:</li> <li>· Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները:</li> <li>· Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:</li> <li>· Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:</li> <li>· Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>· Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն</li> </ul>	<p>Կատարի առավոտյան մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>Կոորդինացիան գ.վ.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w">https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P-TkV2kBzPtWlzIiYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgx4u5Td9-w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ">https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</a></p> <p>Ջենացատկեր  <a href="https://armenpress.am/arm/news/848941/artur-davtyany-evropayi-arajnutyan-pokhchampioni-titxosn.html">https://armenpress.am/arm/news/848941/artur-davtyany-evropayi-arajnutyan-pokhchampioni-titxosn.html</a></p>
13	<p>Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ կախ ծալված և արտակորված: Ձգումներ կախ</p>				<p>սպորտային մ/մ  <a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a></p>

	<p>դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ՝ խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:</p>	<p>կամքի ուժը, տոկոսությունը: · Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:</p>		<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: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>/watch?v=3s7NbIcg-50&amp;t=82s</p> <p>խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</a></p> <p>ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgNozpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgNozpsMk</a></p>
14	<p>Մազլցման վարժությունների յուրացում: Պարանամազլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:</p>				
15	<p>Հենացատկեր: 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում, ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:</p>				
16	<p>Ակրոբատիկ վարժություններ: Գլուխկոնծի առաջ և ետ □ Կանգ թիակների վրա:</p>				
17	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ: Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք</p>				

<p>կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ: Կիսակքանստելով ոտքերը տանել առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը: Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում:</p>				
<b>Մարզախաղեր      Բասկետբոլ – 4 ժամ</b>				
<p>18 · Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: · Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:</p>	<p>· Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին, · Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան. · Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կորդիինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն,</p>	<p>· Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները · Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ · Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և</p>	<p>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք</p>	<p>Բասկետբոլ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwARocDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg">https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E-s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwARocDh8lb7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</a>  <a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AvY_IuyCai8&amp;t=113s">https://www.youtube.com/watch?v=AvY_IuyCai8&amp;t=113s</a></p>
<p>19 · Գնդակի ընդունում և</p>				

	<p>փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:</p>	<p>ցատկունակություն) ընդունակություններ, · Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները:</p>	<p>ինքնատիրապետում · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը \$իզիկական 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/:</p>	
20	<p>· Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:</p>				
21	<p>· Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:</p>			<p>· Չամակարգեր և մոդելներ. \$իզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Բասկետբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Չամակարգը միմյանց հետ կապված</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Mou4l_b7wo">https://www.youtube.com/watch?v=9Mou4l_b7wo</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8&amp;list=RDCMUCNjyKAYAjG-rAGI9VSmpgIA&amp;start_radio=1&amp;t=35">https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8&amp;list=RDCMUCNjyKAYAjG-rAGI9VSmpgIA&amp;start_radio=1&amp;t=35</a></p>

				<p>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Չամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Չամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· 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:</li></ul>	
--	--	--	--	--	--



**Վոլեյբոլ 4 ժամ**

22	<p>· Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:</p> <p>· Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:</p> <p>· Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ: Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով:</p>	<p>· Ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.</p> <p>· ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան.</p> <p>· Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին.</p> <p>· մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռետակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ.</p> <p>· դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:</p>	<p>· Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>· Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</p> <p>· Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <p>· Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</p> <p>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <p>· 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</p>	<p>Վոլեյբոլ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUo&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCU05IAHqQSSYIvKQLeBzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUo&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCU05IAHqQSSYIvKQLeBzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGoQ&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGMOk2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGoQ&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGMOk2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>
23	<p>· 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:</p>	<p>(արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռետակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ.</p> <p>· դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:</p>	<p>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>· 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</p>	<p>Վոլեյբոլ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUo&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCU05IAHqQSSYIvKQLeBzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUo&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCU05IAHqQSSYIvKQLeBzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGoQ&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGMOk2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGoQ&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGMOk2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>
24	<p>· Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված</p>	<p>(արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռետակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ.</p> <p>· դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:</p>	<p>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>· 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</p>	<p>Վոլեյբոլ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUo&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCU05IAHqQSSYIvKQLeBzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnUo&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCU05IAHqQSSYIvKQLeBzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGoQ&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGMOk2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzGoQ&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGMOk2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>

	<p>խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:</p>			<p>խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	
<p>25</p>	<p>· Հարձակողական տակտիկա: Ճանաչություն և վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5*1):</p>			<p>· Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Վոլեյբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական,</p>	

				հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	--	--	--	---

**Յանդրու 4 ժամ**

26	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: · Յանդրուիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր հանդրուիստի կեցվածքով` կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին: · Ուսուցանել հանդրուիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հեռումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան: · Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին: · Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ընդունակություններ: · Դաստիարակել համագործակցություն, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Իմանալ հանդրու խաղի կանոնները: · Կարողանալ կատարել հանդրու խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ հինկական կանոններով հանդրու խաղալ: · Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակալացության կարողություններ: · Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 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</li> </ul>	<p>հանդրու</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMUCO1yG0oorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&amp;list=RDCMUCO1yG0oorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aBoakNmWrA">https://www.youtube.com/watch?v=1aBoakNmWrA</a></p>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու</li> </ul>	

	<p>ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Գնդակի վարում:</li> </ul> <p>Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:</p>	<p>կարգապահություն, փոխօգնություն:</p>	<p>հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Յանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար:</li> </ul>	
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով:</li> <li>· Ազատ հարձակողական տակտիկա: Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ:</li> </ul>				
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Խաղի տիրապետում: Խաղային առաջադրանքներ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:</li> </ul>				

				<p>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, մարզածներից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր ամոլությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական</li> </ul>	

				դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
<b>Ֆուտբոլ – 12 ժամ</b>					
30	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: Վազբ մեջքով առաջ:	· 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: · Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: · Մշակել շարժողական	· Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	· 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	Ֆուտբոլ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg">https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1lPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok">https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1lPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV24_0C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV24_0C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnObXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg">https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnObXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PslBioIWh28">https://www.youtube.com/watch?v=PslBioIWh28</a> Չայաստան –Դանիա 2013
31	Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ` վազբեր-կանգեր- դարձումներ- արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի:	· Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: · Մշակել շարժողական	· Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: · Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: · Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: · Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	· 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	Ֆուտբոլ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg">https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1lPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok">https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR1lPZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV24_0C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV24_0C5cEQIzA-sYdhnjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnObXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg">https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8lb7qWLafwyohLruLnObXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQEE-MkEVklg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PslBioIWh28">https://www.youtube.com/watch?v=PslBioIWh28</a> Չայաստան –Դանիա 2013

32	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Չարվածներ գնդակին, հարվածների անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Չարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:</p>	<p>(արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարակություն) ընդունակություններ: · Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:</p>		<p>անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզածների կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <p>· Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&gt;&gt; մարզածնը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Չամակարգը միմյանց հետ կապված</p>	<p>թ. Չարձակողական տակտիկա <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4">https://www.youtube.com/watch?v=pBV3mDN3Nx4</a></p>
33	<p>Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>				

34	<p>Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ագատ հարվածով:</p>			<p>հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզածներից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
35	<p>Աճապարարություն գնդակով: Աճապարարություն ոտնաթմբով, 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 ետ մղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:</p>				



36	Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա: Անհատական գործողություններ:				
37	Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու համար, մրցակցի ուշադրության շեղում:				
38	Խմբակային գործողություններ՝ երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:				
39	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:				
40	Խաղային կարողություն:				

41	Խաղ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ:				
<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ սեղանի թենիս</b>					
42	Ծանոթացում սեղանի թենիսի պատմությանը և որպես օլիմպիական մարզաձևի նրա դերի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին:</li> <li>· Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Գիտենալ սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը:</li> <li>· Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>· Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8">https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o6g58imTXjM">https://www.youtube.com/watch?v=o6g58imTXjM</a>
43	Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում:	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Արդարություն և զարգացում.</li> <li>· Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HZO09A9kZn4">https://www.youtube.com/watch?v=HZO09A9kZn4</a>
44	Երկկողմանի խաղ:		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>· Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Արդարություն և զարգացում.</li> <li>· Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-</li> </ul>	

			<p>հասարակություն  հարաբերությունները,  ռեսուրսների  տեղաբաշխումը, հավասար  հնարավորությունները,  հակամարտության և  խաղաղության բանաձևերը  /մարզաձևերի կանոններն և  մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա  հասկացողությունը, ինչպես  ևսև &lt;&lt;Սեղանի թենիս&gt;&gt;  մարզաձևը շատ մեծ և բարդ  է այն միանգամից և  ամբողջապես  ուսումնասիրելու համար:  Դրա համար այն  ուսումնասիրում են մաս առ  մաս: Ուսումնասիրության  միավորը համակարգն է:  Համակարգը միմյանց հետ  կապված  հասկացությունների  մեկ ամբողջություն է:  Համակարգը կարող է  կազմված լինել, օրինակ,  շարժումներից,  վարժություններից,  խաղերից, մարզաձևերից:  Համակարգն ունի  սահմաններ,  բաղադրիչներ և հետադարձ  կապ:  <ul style="list-style-type: none"> <li>· Անհատներ և  հարաբերություններ.  Սովորողները  ուսումնասիրում են</li> </ul> </p>	
--	--	--	--	--

			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:	
45	Երկկողմանի խաղ:			

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,  
ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,  
Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

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