



Խ.Աբովյանի անվան ՀՊԱՀ-ի հիմնական դպրոց

Տնօրեն՝



Ն.Տողանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

5-9-րդ դասարաններ

2023-2024 Ուստարի

Ուսուցիչներ՝  
Հեղինե Բաղդասարյան  
Քրիստինե Շիրվանյան

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի  
Թեմատիկ պլանավորում**

**8 –րդ դասարան 2023– 2024 ուստարի**

Տարեկան՝ 3 ժ \* 34շաբ = 102 ժամ

**1-ին կիսամյակ 3\*15=45 ժամ**

d/p	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>					
1	Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին:</li> <li>▪ Նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և Խորացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ:</li> <li>• Իմանալ ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները:</li> <li>• Գիտենալ շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները:</li> <li>• Գիտենալ արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները;</li> <li>• Բացատրել պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում:</li> <li>• 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 ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և</li> </ul>	<p>Օլիմպիական խաղեր <a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</a></p> <p><a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%BD%D5%BA%D5%B8%D6%80%D5%BF</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v= Ou_Fb8y9e_w&amp;t=67s">https://www.youtube.com/watch?v= Ou_Fb8y9e_w&amp;t=67s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&amp;t=14s</a></p>
2	Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:				
3	Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:				

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը:</li> </ul>	<p>պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	
<b>Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ</b>					
4	<b>Վազքերի տեխնիկան:</b> Ցածր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:</li> <li>▪ Մշակել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները:</li> <li>• Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ:</li> <li>• Կարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:</li> <li>• Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:</li> <li>• Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը,</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: 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;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: 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul>	<p>Վազք <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM">https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs">https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</a></p>
5	60 մ վազք արդյունքի համար:	արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները:			
6	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոփանցումով:				
7	Դանդաղ վազք 12 րոպե:				
8	<b>Ցատկերի տեխնիկան:</b> Ծանոթություն մրցման կանոններին: Հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով «ոտքերը կծկված» եղանակով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>			
9	Հեռացատկ արդյունքի համար:				
10	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն				
11	<b>Նետումների տեխնիկան:</b> Թենիսի				

	<p>գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14 մ հեռավորությունից կանգնած դրությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազրով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ :</p>		<p>ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ;</p>	<p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</a></p> <p>Նետումներ</p> <p><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>
<b>Մարմնամարզական վարժություններ 7 ժամ</b>					
12	<p><b>Շարային վարժություններ.</b> Դարձերի հրամանների կատարում: Շարժման ընթացքում «Աջ դարձ» և «Ձախ դարձ» հրամանների կատարում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> <li>▪ Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:</li> <li>▪ Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները:</li> <li>▪ Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զուգերով , առարկաներով:</li> <li>• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության 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 ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P_-TkV2kBzPtWlziYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgX4u5Td9-w">https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0BEsrBrQayH5P_-TkV2kBzPtWlziYUxkt7xrBPfOPkuNPZhgX4u5Td9-w</a></p>
13	<p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p>				<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ">https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ</a></p>
14	<p><b>Կախեր և հենումներ –</b> Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրության: Վերելք թափով ետ և ընդունել նստած, ոտքերը գատած</p>			<p>և մ/մ բարդ վարժ. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqniq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqniq2pQ&amp;list=RDSUv9v8VvBXg&amp;index=2</a></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</p>	

	<p>դրություն: Վերելք ծնկատակով դուրս: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն: Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել վերին ձողից կախ արտակորված դրությունը: Կախ պառկած ցածր ձողին նստել աջ (ձախ) ազդրին և վարցատկ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ջարգացնել շարժողական կարողությունները</li> <li>▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ</li> </ul>		<p>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"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>
15	<p><b>Հենացատկեր:</b> Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 110 սմ բարձրությամբ, այծի վրայով հենացատկ</p>				
16	<p><b>Ակրոբատիկական վարժություններ՝</b> Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ և ետ: Գլուխկոնծի երկարությամբ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա: Աղջիկներ՝ «Կամուրջ» և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն: Գլուխկոնծի ետ և առաջ:</p>				

17	<b>Հայկական ազգային պարեր:</b> Ժողովրդական պարի պարզագույն տարրեր:				
18	<b>Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:</b> Պարային քայլք ուսուցում, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերը վեր բարձրացնելով: Ուսուցումներ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:				

**Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ**

19	<b>Բասկետբոլ.</b> Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:</li> <li>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ:</li> <li>• Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul> 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	բասկետբոլ,  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E- s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQE E-MkEVklg">https://www.youtube.com/watch?v=o1pDM5p7E- s&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0cDh8Ib7qWLafwyohLruLnQbXLU9tgBtSuvdMFRVdQ3SRwQE E-MkEVklg</a>
----	---	---	--	--	---

	<p>ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:</p>	<p>կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:</li> <li>• Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</li> </ul>	<p>գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը 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> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական 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: 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,</li> </ul>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
20	<p><b>Գնդակի նետում:</b> Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պակասի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:</p>	<p>կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը:</li> <li>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:</li> <li>• Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</li> </ul>	<p>գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը 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> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական 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: 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,</li> </ul>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
21	<p>Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ձեռքման 2:0 տարբերակով: Պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p>	<p>կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:</li> <li>• Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</li> </ul>	<p>գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը 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> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական 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: 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,</li> </ul>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>
22	<p><b>Խաղի տիրապետում:</b> «Մինի բասկետբոլ խաղ»:</p>	<p>կոորդինացիայի, ընդունակությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին:</li> <li>• Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:</li> </ul>	<p>գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը 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> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական 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: 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:</li> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը,</li> </ul>	<p><a href="https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388">https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388</a></p>



				մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
<b>Վոլեյբոլ 4 ժամ</b>					
23	<b>Վոլեյբոլ.</b> Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:</li> <li>▪ Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:</li> <li>▪ Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:</li> <li>▪ Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Բմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ:</li> <li>• Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</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</li> <li>• Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>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> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>վոլեյբոլ,</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO5IAHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA">https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0Esw2MTiNX6Gqx-fCUO5IAHqQSSYIvKQLebEzpcLdCNY9ObiWvPG2B8UA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c">https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c</a></p>
24	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ				

	<p>հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p>			<p>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:</p>	
25	<p>Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:</p>			<p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
26	<p>Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:</p>				
<p><b>Հանդրոլ 4 ժամ</b></p>					

27	<p><b>Հանդբոլ.</b> Հանդբոլիստի 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: Գլորվող գնդակի որսում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:</li> <li>▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ:</li> <li>▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:</li> <li>▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:</li> <li>▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները:</li> <li>• Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին:</li> <li>• Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:</li> <li>• Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում:</li> <li>• Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</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</li> <li>• Ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</li> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> <li>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> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն</li> </ul>	<p>հանդբոլ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pgYUQUK V3jA&amp;list=RDCMUOC1yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16">https://www.youtube.com/watch?v=pgYUQUK V3jA&amp;list=RDCMUOC1yGoorPpek9OWVG2eZzw&amp;start_radio=1&amp;t=16</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&amp;list=RDCMUUCU_GCcLN--NZV4Xbn03fvow&amp;start_radio=1&amp;t=24</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUQCy6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69">https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&amp;list=RDCMUQCy6vQXjDxD-JnQdIG9ZJiQ&amp;start_radio=1&amp;t=69</a></p>
28	<p>Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:</li> <li>▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> <li>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Հանդբոլ&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն</li> </ul>	
29	<p><b>Դարպասապահի խաղ:</b> Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերնից նետած գնդակի որսում: Գնդակի</p>				

	<p>նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>			<p>է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • 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 բարևարքության գիտակցումը:</p>	
30	<p><b>Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:</b> Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Հանդերուի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>				
<b>Ֆուտբոլ 11 ժամ</b>					
31	<p><b>Ֆուտբոլային</b> կազմակերպություններ ը, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների</p>	<p>▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և</p>	<p>• Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցություններ: • Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության,</p>	<p>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok">https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GOIQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQJzA">https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0LQah81T1eTZ0ODNsIV240C5cEQJzA</a>  =</p>

	<p>փոխարինումների վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա: ֆուտբոլիտի կեցվածքիվ տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:</p>	<p>տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները: ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ▪ Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:</p>	<p>դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև &lt;&lt;Ֆուտբոլ&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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCIZVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4CdthWnZptTAj4y0">sYdhjkdLuF6ToegGRBsHPgUPY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rCIZVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4CdthWnZptTAj4y0">https://www.youtube.com/watch?v=rCIZVQjsLpM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR0THGxijTLL-LDQG5jThSZhqDX2hbdKOR3iORQICEN4CdthWnZptTAj4y0</a></p>
32	<p><b>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:</b> 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 թռձող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով,</p>				

	<p>դրովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթափի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:</p>			<p>նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
33	<p><b>Գնդակի կասեցում:</b> Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով: <b>Գնդակի վարում՝</b> ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթափով:</p>				
34	<p><b>Խաբբեր՝</b> հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>				
35	<p><b>Գնդակի խլում՝</b> շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: <b>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝</b> գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:</p>				
36	<p><b>Աճպարարություն գնդակով:</b> Աճպարարություն ոտնաթափով, ազդրով, գլխով:</p>				
37	<p><b>Դարպասապահի խաղ:</b> Տարբեր արագությանը</p>				

	<p>կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:</p>				
38	<p><b>Հարձակողական տակտիկա:</b> 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:</p>				
39	<p><b>Խմբակային գործողություններ:</b> Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>				

	<p>ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:</p>				
40	<p><b>Պաշտպանական տակտիկա.</b> Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազ- դում դարպասին կատարվող հարված- ներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:</p>				



41	<p><b>Խաղային կարողություն:</b>  Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով:  Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ:  Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:</p>				
----	---	--	--	--	--

**Շնորհի ուսումնական նյութ 4 ժամ**

42	<p>Մեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:</p>	<p>▪Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգուրջյան մասին:  ▪Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները:  ▪Ձևավորել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտենալ առաջին բուժօգուրջյան կանոնները</li> <li>• Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն:</li> <li>• Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:</li> <li>• Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</li> <li>• Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային:</li> <li>• Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Դահուկային սպորտում&gt;&gt; , &lt;&lt;Լող&gt;&gt; և &lt;&lt;Մեղանի թենիս&gt;&gt; մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես</li> </ul>	<p>Պահպանի հիդիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4JmqkueAdE&amp;list=RDCMUCxccMOwsnVQEqmOU94MZi7g&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=4JmqkueAdE&amp;list=RDCMUCxccMOwsnVQEqmOU94MZi7g&amp;index=1</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&amp;list=RDCMUCxccMOwsnVQEqmOU94MZi7g&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=A9wTx2Pq6L4&amp;list=RDCMUCxccMOwsnVQEqmOU94MZi7g&amp;index=3</a></p>
43	<p>Ուսուցանել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ:</p>				
44	<p>Ամրապնդել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ</p>				

45	Մեղանի թենիսի տելանիկայի ամրապնդում:		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարաղանալ կատարել աջից ձախից պտտված հարվածներ:</li> <li>• Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</li> <li>• Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:</li> <li>• Կարողանալ արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</li> </ul>	<p>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 և մարզաձևերից:</p> <p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
----	--------------------------------------	--	---	---	--

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Տիտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին 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