

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի

Թեմատիկ պլանավորում

9 –րդ դասարան 2023– 2024 ուստարի

Տարեկան` 3 ժ * 34շաբ = 102 ժամ

1-ին կիսամյակ 3*15=45 ժամ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին: ▪ Տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: • Գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին • Իմանալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթները: • Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղաերի համամարդկային արժեքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, 	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 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://www.youtube.com/watch?v=J0u_Fb8y9ew&t=67s
2	Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղակություններ տալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին: ▪ Սովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները; 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղաերի համամարդկային արժեքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, 	
3	Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի` ՀՍՕԿ, գործառույթները:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տեղակություններ տալ ՀՍՕԿ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին: ▪ Սովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները; 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղաերի համամարդկային արժեքները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, 	

				<p>համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները 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 օրենքներ/: 	https://www.youtube.com/watch?v=I_By5pQ0bOo&t=14s
Աթլետիկական վարժություններ 8 ժամ					
4	Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները: • Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, 	<p>Վազք</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com</p>
5	Վազք 30 մ գրանցումով:				

6	Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում:	<ul style="list-style-type: none"> Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագառժային ընդունակությունները: Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային: Կարողանա որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը: Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները: Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասպատասխան հմտություններ: Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ: 	<p>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 <<Սթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: <p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Անհատներ և հարաբերություններ. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր 	<p>/watch?v=lm6vl3j_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L7LiZTvxWNM</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kKPWqbnbhEs</p> <p>ցատկ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</p> <p>Նետումներ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</p>
7	Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում:				
8	Հեռացատկ տեղից հրումով, եռացատկ:				
9	Բարձրացատկ				
10	Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում:				
11	Լցված գնդակի հրումնետում:				

				առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ					
12	Շարային քայլեր:	▪Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	• Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով, առարկաներով:	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:	https://www.youtube.com/watch?v=us7h2Eno6xc
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	▪Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	https://www.youtube.com/watch?v=Sl6V2891bwQ
14	Ակրոբատիկական վարժություններ:	• Կարողանալ կատարել ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններ	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	Զամապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:	u.մ/մ բարդ վարժ. https://www.youtube.com/watch?v=n16Rqnjq2pQ&list=RDSUv9v8VvBXg&index=2
15	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	• Կարողանալ կատարել ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններ	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	Խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g
16	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	• Կարողանալ կատարել ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններ	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	Խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk
17	Կախեր և հենումներ	• Կարողանալ կատարել ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններ	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	• Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ:	Խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk

		<p>կենտրոնացման հմտությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Զարգացնել շարժողական կարողությունները: ▪ Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 		<p>համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:</p>	
Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ					
18	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	բասկետբոլ, https://www.youtube.com

19	Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:	ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: ▪Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:	• Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:	Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական	/watch?v=olpDM5p7E-s https://www.facebook.com/panarmenian.net/videos/228854165164388
20	Խաղի տակտիկա:	խաղալ:	• Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում:	հնարավորությունները և արտահայտում են արտահայտում են	
21	Խաղի տիրապետում:	▪Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները: ▪Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղըանկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը: ▪Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:	• Կարողանալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտությունները:	հնարավորությունները և արտահայտում են արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք զեղագիտությանը 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.	

				<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> 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. <p>Մոլորողները 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,</p>	
--	--	--	--	---	--

				բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Վոլեյբոլ 4 ժամ					
22	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> Մատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, 	Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: <ul style="list-style-type: none"> Գարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: 	<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 զաղափարներ, 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 	վոլեյբոլ, https://www.youtube.com/watch?v=pOvtRZmtnU0 https://www.youtube.com/watch?v=YBYXHdmzG0Q&feature=share&fbclid=IwAR2NDI3kGS_c3tKTyGM0k2g2kQ15boq31ryQS_sf9nWac2SKV69Oo_-2R-c
23	Գնդակի փոխանցում և ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> Գարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել: 		
24	Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված:	<ul style="list-style-type: none"> Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը: Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	<ul style="list-style-type: none"> Գարողանալ կատարել համագործակցության, նախաձեռնություն իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Գարողություններ: Գարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 		
25	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:				

				<p>հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none">• Համակարգեր և մոդելներ. <p>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:</p> <p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային</p>	
--	--	--	--	---	--

				փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:	
Հանդերոյ 8 ժամ					
26	Հանդերոյ խտի կեցվածքով տեղաշարժեր:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդերոյ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել հանդերոյ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: 	<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 զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք զեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և 	<p>հանդերոյ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pgYUUQKV3jA&list=RDCMU01yGoorPpek9OWVG2eZzw&start_radio=1&t=16s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qroo0aXE4vk&list=RDCMU01yGoorLN--NZV4Xbn03fvow&start_radio=1&t=24</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1aB0akNmWrA&list=RDCMU01yGoorv6vQXjDxD-JnQdIG9ZjiQ&start_radio=1&t=69</p>
27	Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերոյ խաղալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին: 		
28	Գնդակի նետում դարպասին: Դարպասապահի խաղ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: ▪ Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: • Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերոյ խաղալ: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, 		
29	Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա:				

		<p>կարողությունների զարգացմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: ▪ Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը: 	<p>ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու Հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ, 	<p>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"> • 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: <p>Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	
--	--	---	---	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում 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:) 	
--	--	--	--	---	--

Ֆուտբոլ 12 ժամ

30	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա: Գլորվող և թռձող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները: ▪ Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: ▪ Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: • Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի 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 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=6TMnMiz4_GA&feature=share&fbclid=IwAR11PZtuRU5Xy3GolQ30oqBm0aWXTI9kTYUPwIbtkaG2GW_8E6-T5sTLrok</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rCizVQjsLpM&feature=share&fbclid=I</p>
----	--	--	--	---	--

	<p>Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթափի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:</p>	<p>առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: ▪ Մշակել 	<p>հնարքների: ստեղծագործական կիրառում</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: 	<p>ստեղծարարությունը 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 <<Ֆուտբոլ>> 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 	<p>wAR0THGxijTLL-L DQG5jThSZhqdX2hbd KOR3iORQICEN4Cdt hWnZptTAj4y0</p>
31	<p>Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում՝ ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթափերով:</p>	<p>արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: ▪ Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 			
32	<p>Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:</p>				
33	<p>Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:</p>				
34	<p>Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը՝ գնդակը</p>				

	խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:				
35	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:				
36	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: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:				
37	Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով, Դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի				կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: <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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:

	տեղաշարժերը և մրցակցի պաշտպանության հաղթահարում:				
38	Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:				
39	ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում:				
40	Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումների հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական				

	առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:				
41	Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:				

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 4 ժամ դահուկային պատրաստություն

42	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:	<ul style="list-style-type: none"> ● Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները: ▪ Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները: ▪ Տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ձկունության, ճարպկության հմտություններ: • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, հնքնուրույնություն, 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: 	Դահուկային ուսուցում https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw https://www.youtube.com/watch?v=KcsJu3MonuU
43	Ուսուցանել վերելքների և վայրէջքների տեխնիկական տարրեր:				
44	Ուսուցանել դարձումների և արգելակումների				

	տեխնիկական տարրեր:		ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար:Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս 	
45	Առաջին օգնությանը վնասվածքների դեպքում:		<p>ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի, • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: • Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ; • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: 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, 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով: • Կարողանալ ծարաձողով կքանստել • Կարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով: • Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ • Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային: • Կարողանալ կատարել պատնեշ հարված: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և Կազմակերպվածություն: 	<p>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 ,
Shտ- 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