

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊԱՀ-ի հիմնական դպրոց

Տնօրեն՝



Ն.Տողանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

5-9-րդ դասարաններ

Տարեկան թեմատիկ պլանավորում
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
6-րդ դասարան

Շաբաթական 3ժ

1-ին կիսամյակ 15 շաբաթ * 3 ժ= 45 ժամ

2-րդ կիսամյակ /19 շաբաթ * 3 ժ= 57 ժամ

Ընդհանուր 102 ժամ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում
6-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
1-ին կիսամյակ**

| d/p | Թեման | Նպատակը | Վերջնարդյունքները | Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ |
|--|---|--|--|--|
| Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ | | | | |
| 1 | Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը: | <ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: • Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին: ▪ Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը: | <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: |
| 2 | Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին: | <ul style="list-style-type: none"> • Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին աշակերտների գիտելիքները: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ծանոթ է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը: | <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, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը |
| 3 | Սպորտային էթիկան: | <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին: | | <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/: |
| 5 | Վազք արագացումով մինչև 30մ: | | | |
| 6 | Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60մ: | | | |
| 7 | Էստաֆետ հանդիպակաձ 10-20մ: | | | |
| 8 | Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե: | | | |
| 9 | Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | կանոններին: | | | |
| 10 | Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանկով: | | | |
| 11 | Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ: | | | |
| 12 | Լցրած գնդակի նետում: | | | |

Մարզախաղեր - Ֆուտբոլ 12 ժամ

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 13 | Ֆուտբոլ. Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ: | <ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան: • Ուսուցանել | <ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: • Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը: • Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: • Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և |
| 14 | Տեղաշարժերի | | | |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | <p>տեխնիկա՝ Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:</p> | <p>դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: • Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ և արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:</p> | <p>որսման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ: • Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:</p> | <p>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 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 բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
| 15 | <p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում</p> | | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | <p>ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:</p> | | |
| 16 | <p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով: Յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ:</p> | | |
| 17 | <p>Խաբկեր` խաբկ անցվումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ:</p> | | |
| 18 | <p>Գնդակի խլում` արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից:</p> | | |
| 19 | <p>Գնդակի նետում: Հնդակի նետում տարբեր ելման դրություններց, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:</p> | | |
| 20 | <p>Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:</p> | | |
| 21 | <p>Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում, տեղափոխություն,</p> | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | <p>նուդություն շեղում: Գլորավող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:</p> | | | |
| 22 | <p>Խաղի տակտիկա. Հարձակողական տակտիկա:</p> | | | |
| 23 | <p>Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում: Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը:</p> | | | |
| 24 | <p>Խմբակային տակտիկա` խաղընկեր-ների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ` կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով:</p> | | | |
| 25 | <p>Պաշտպանական</p> | | | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|---|
| | <p>տակտիկա. Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար: փոխապահովում:</p> | | | |
| 26 | <p>Խմբակային գործողություններ` Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում:</p> | | | |
| 27 | <p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ:</p> | | | |
| Մարզախաղեր- Բասկետբոլ 4 ժամ | | | | |
| 28 | <p>Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական | <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: • Ծանոթ է պաշտպանողական և հարձակողական | <p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ: Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման</p> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | <p>փոխանցում շարժման ընթացքում գույզերով և եռյակներով: Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:</p> | <p>անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: • Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) խաղ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարարմակարողակ: • Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ: | <p>անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարարմակարողակ: • Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ: |
| 29 | <p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ:</p> | | <p>տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):</p> |
| 30 | <p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1:0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p> | | |
| 31 | <p>Անհատական պաշտպանություն:</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p> <p>Խաղի տիրապետում:</p> <p>Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):</p> | | | |
|--|--|--|--|

Վոլեյբոլ 4 ժամ

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>32</p> <p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:</p> <p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: • Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները: | <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. • Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. • 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 օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. • Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը |
| <p>33</p> <p>Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:</p> <p>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Յուրացված</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Սշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա: • Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը • շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. • Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող |

| | | | | |
|-------------------------------|---|-----------------------|--|--|
| | <p>տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված:</p> | <p>հմտություններ:</p> | | <p>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>34</p> | <p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:</p> | | | |
| <p>35</p> | <p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտով:</p> | | | |
| <p>Հանդիպում 4 ժամ</p> | | | | |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 36 | <p>Հանդրուլ. Հանդրուլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր հանդրուլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդրուլիստի կեցվածքով կանգառ, դարձումներ - արագացում:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել հանդրուլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդրուլ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է հանդրուլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային: • Ծանոթ է ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, • կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ: • Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <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"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդրուլ>> 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>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> |
| 37 | <p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից:</p> <p>Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծավված ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությունը: Շրջափակում</p> | | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | համագործակցելով խաղընկերների հետ: | | |
| 38 | Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: | | |
| 39 | Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց: | | |

Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 40 | Շարային վարժություններ. շարային քայլք: Շարափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով: | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը: • Դաստիարակել | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: • Տիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը • Կարողանա դրսևորել կարգապահություն, | <ul style="list-style-type: none"> • 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: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, |
|----|---|--|--|---|

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | <p>կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:</p> | <p>կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:</p> | <p>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> |
| 41 | <p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարգափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գույգերով, մեծ գնդակներով, մարգափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p> | | | |
| 42 | <p>Կախեր և հենումներ – Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ: Ոտքերը գատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ ոստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ</p> | | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | <p>դարձումով: Թափահարումներ ծավվելով:</p> | | |
| 43 | <p>Հենացատկեր: : 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:</p> | | |
| 44 | <p>Ակրորատիկական վարժություններ` Երկու գլուխկոնձի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ</p> | | |
| 45 | <p>Հայկական ազգային պարեր: փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատածն շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով (աղջիկներ): Կից քայլեր աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին: Ոստյուններ փոփոխելով ոտքերի դիրքը: Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Կատարել ուսին ծաված ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր: Ափերի 33 նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը գատած</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանիստ, կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p> | | | |
|--|--|--|--|

2-րդ կիսամյակ

| ժ/ք | Թեման | Նպատակը | Վերջնարդյունքները | Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ |
|--|---|--|---|--|
| Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ | | | | |
| 46 | Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը: | <ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: • Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին: ▪ Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը: ▪ Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը: | <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, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: |
| 47 | Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին: | <ul style="list-style-type: none"> • Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին աշակերտների գիտելիքները: • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը: | <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, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: |
| 48 | Սպորտային էթիկան: | <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը: | <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, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: |
| Ընտրովի ուսումնական նյութ 8 ժամ | | | | |
| 49 | Ուժային պատրաստություն՝ ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ՝ ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ: | <ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: • Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: • Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: | | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: |
| 50 | Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախպատկած դիրքից /աղջիկ/, | <ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: • Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: • Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: | | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | կծկումներ, կքանիստեր: | | | հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: |
| 51 | Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ, 7-10 կրկնությամբ: | | | <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
| 52 | Զգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախառկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր: | | | |
| 53 | Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ, 5-8- կրկնությամբ: | | | |
| 54 | Զգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախառկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր: | | | |
| 55 | 5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ կատարել 2-3 անգամ, 5-6 կրկնությամբ | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 56 | <p>Ձգումներ կախ դրությունից /տղա/, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապռկած դիրքից /աղջիկ/, կծկումներ, կքանիստեր:</p> | | | |
|----|---|--|--|--|

Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 57 | <p>Շարային վարժություններ. շարային քայլք: Շարափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը: • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: | <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: • Տիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը • Կարողանա դրսևորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: | <ul style="list-style-type: none"> • 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: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: |
| 58 | <p>Կախեր և հենումներ – Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ</p> | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | <p>թափով վարցատկ: Ոտքերը գատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ ոստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծավլելով:</p> | | | |
| 59 | <p>Հենացատկեր: : 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:</p> | | | |
| 60 | <p>Ակրոբատիկական վարժություններ` Երկու գլուխկոնձի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ:</p> | | | |
| 61 | <p>Հայկական ազգային պարեր: փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատաձև շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով (աղջիկներ): Կից քայլեր աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին: Ոստյուններ փոփոխելով ոտքերի դիրքը:</p> | | | |
| 62 | <p>Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի</p> | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր: Ափերի 33 նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանհատ, կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p> | | | |
|--|--|--|--|

| Սարգսյան- Բակետով 4 ժամ | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| 63 | <p>Բակետովի ստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում գույզերով և եռյակներով: Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել բակետովի ստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: | <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է բակետովի ստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: • Ծանոթ է պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ: • Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային: | <p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ: Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիրքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:</p> |

| | | | | |
|----|---|--|---|---|
| 64 | <p>ուղղությունը:</p> <p>Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) խաղ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա: • Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները: | <ul style="list-style-type: none"> • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարարմակարգակ: • Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ: | <p>Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):</p> |
| 65 | <p>Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ձեռքման միջոցով (1:0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p> | | | |
| 66 | <p>Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի</p> | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):</p> | | | |
|---|--|--|--|

Վոլեյբոլ 4 ժամ

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>67 Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: • Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները: | <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: • Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք- հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ է 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, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, |
| <p>68 Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից: Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել փոքրաթիվ 3*3, 4*4 քանակով, փոքրացված խաղաղաշտով խաղալ վոլեյբոլ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա: • Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ: | | |
| <p>69 Ազատ հարձակման</p> | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | <p>տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:</p> | | | <p>բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
| 70 | <p>Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտով:</p> | | | |

Հանդերձ 4 ժամ

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 71 | <p>Հանդերձ. Հանդերձիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր՝ հանդերձիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդերձիստի կեցվածքովկանգառ, դարձումներ - արագացում:</p> <p>Գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել հանդերձիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: • Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդերձ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ: • Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, | <ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետում է հանդերձիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային: • Ծանոթ է ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: • Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, • կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ: • Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, | <ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>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> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>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 օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդերձ>> 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,</p> |
| 72 | <p>Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր ,</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել | | |

| | | | |
|-----------------------|--|---|--|
| | <p>միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից:</p> <p>Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծավված ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությունը: Շրջափակում համագործակցելով խաղընկերների հետ:</p> | <p>համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակալացության հմտություններ:</p> | <p>ինքնատիրապետման, նպատակալացության հմտություններ</p> <p>շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
| 73 | <p>Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:</p> | | |
| 74 | <p>Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ հանդերձի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց:</p> | | |
| Ֆուտբոլ 22 ժամ | | | |
| 75 | <p>Ֆուտբոլ. Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում:</p> | <p>• Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ:</p> | <p>• Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ:</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,</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան: • Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: • Երկկողմանի խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ: • Մշակել շարժողական ընդունակություններ և արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: | <ul style="list-style-type: none"> • Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը: • Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: • Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային: • Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ: • Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: | <p>զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>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 օրենքները/:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>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 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>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 դաստիարակությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 76 | <p>Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով:</p> | | | |
| 77 | <p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթափով և ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթափի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:</p> | | | |
| 78 | <p>Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին:</p> | | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | |
| 79 | Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ: | | |
| 80 | Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով: Յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ: | | |
| 81 | Խաբկեր` խաբկ անցվումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ: | | |
| 82 | Գնդակի խլում` արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից: | | |
| 83 | Գնդակի նետում: Հնդակի նետում տարբեր ելման դրություններց, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա: | | |
| 84 | Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով: | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 85 | <p>Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:</p> | | | |
| 86 | <p>Խաղի տակտիկա. Հարձակողական տակտիկա:</p> | | | |
| 87 | <p>Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում:</p> | | | |
| 88 | <p>Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը:</p> | | | |
| 89 | <p>Խմբակային տակտիկա` խաղընկեր-ների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ` կարճ,</p> | | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով | | | |
| 90 | Պաշտպանական տակտիկա. | | | |
| 91 | Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար: փոխապահովում: | | | |
| 92 | Խմբակային գործողություններ` Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում: | | | |
| 93 | Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառումը: Խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ: | | | |
| Աթլետիկական վարժություններ 9 ժամ | | | | |
| 94 | Վազք. Տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»-ի, «Մեկնարկային թափք»- | <ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային: • Ուսուցանել կարճ և միջին | <ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթ է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, | <ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենօր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի |

| | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| | ի, «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»-ի վերաբերյալ: | վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: | «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային: | կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: |
| 95 | Վազք արագացումով մինչև 30մ: | • Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկական: | • Տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային: | • Համակարգեր և մոդելներ. |
| 96 | Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60մ: | • Սշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական | • Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական | Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: |
| 97 | Էստաֆետ հանդիպակած 10-20մ: | արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական | ընդունակությունների | Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, |
| 98 | Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե: | • Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն: | բավարար մակարդակ: | վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: |
| 99 | Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին: | | • Կարողանում է դրսևորել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն: | • Անհատներ և հարաբերություններ. |
| 100 | Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: | | | Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային |
| 101 | Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ: | | | ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: |

| | | | | |
|-----|----------------------|--|--|--|
| 102 | Լցրած գնդակի նետում: | | | |
|-----|----------------------|--|--|--|