



Համարը N 06-Ն

Տիպը Հրաման

Սկզբնաղբյուրը Միասնական կայք 2023.02.06-
2023.02.19 Պաշտոնական
հրապարակման օրը 14.02.2023

Ընդունող մարմինը Կրթության, գիտության,
մշակույթի և սպորտի նախարար

Ստորագրող մարմինը Կրթության, գիտության,
մշակույթի և սպորտի նախարար

Վավերացնող մարմինը

Ուժի մեջ մտնելու ամսաթիվը 15.02.2023

Տեսակը Հիմնական

Կարգավիճակը Գործում է

Ընդունման վայրը Երևան

Ընդունման ամսաթիվը 08.02.2023

Ստորագրման ամսաթիվը 08.02.2023

Վավերացման ամսաթիվը

Ուժը կորցնելու ամսաթիվը

+ Կապեր այլ փաստաթղթերի հետ

+ Փոփոխողներ և ինկորպորացիաներ

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐԻ ՀՐԱՄԱՆԸ ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐԻ 2022 ԹՎԱԿԱՆԻ ՆՈՅՇԵՄԲԵՐԻ 30-Ի N 69-Ն ՀՐԱՄԱՆՈՒՄ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ

Հ Ր Ա Մ Ա Ն

08 փետրվարի 2023 թ.

N 06-Ն

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐԻ 2022 ԹՎԱԿԱՆԻ ՆՈՅՇԵՄԲԵՐԻ 30-Ի N 69-Ն ՀՐԱՄԱՆՈՒՄ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ

Հիմք ընդունելով «Նորմատիվ իրավական ակտերի մասին» օրենքի 33-րդ, 34-րդ հոդվածների 1-ին մասերը՝

Հրամայում եմ

1. Հայաստանի Հանրապետության կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի 2022 թվականի նոյեմբերի 30-ի «Հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների 2-րդ, 5-րդ, 7-րդ և 10-րդ դասարանների «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ծրագրերը հաստատելու մասին» N 69-Ն հրամանի հավելվածը շարադրել նոր խմբագրությամբ՝ համաձայն հավելվածի:

2. Սույն հրամանն ուժի մեջ է մտնում պաշտոնական հրապարակմանը հաջորդող օրվանից:

Նախարար՝

Ժ. Անդրեասյան

Հավելված
ՀՀ կրթության, գիտության,
մշակույթի և սպորտի նախարարի
2023 թվականի փետրվարի 8-ի
N 06-Ն հրամանի

Հավելված
ՀՀ կրթության, գիտության,
մշակույթի և սպորտի նախարարի
2022 թվականի նոյեմբերի 30-ի
N 69-Ն հրամանի

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

| | |
|---|--------------------------------|
| Թեմա 1 | |
| Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ | |
| Նպատակը | |
| <ol style="list-style-type: none"> Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ: Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին: | |
| Վերջնարդյունքները | |
| <ol style="list-style-type: none"> Կարևորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը: Գիտակցի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին: | |
| Բովանդակություն | |
| <ol style="list-style-type: none"> Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը: | |
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
| | |

| | |
|--|--|
| <p>1. Ծառերի օգնությամբ օգտվելով համացանցից և գրականությունից ուսումնասիրում և ներկայացնում են առավել ամրապարտության և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների պահպանման նշանակությունը առողջության համար:</p> <p>2. Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմության իրենց տարբերակը:</p> | <p>1. Ժամանակ և տարածություն Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p>2. Անհատական և մշակութային արժեքամակարգ Մովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>3. Զարգացում Մովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> |
| Միջառարկայական կապեր | |
| <p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: S2S - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:</p> <p>Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:</p> | |
| Կապը հանրակրթության չափորոշիչ վերջնարդյունքների հետ | |
| <p>S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38</p> | |
| Թեմա 2 | |
| Աթլետիկական վարժություններ – քայլեր, վազքեր, ցատկեր, նետումներ | |
| Նպատակը | |
| <p>1. Մովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայի ճիշտ կատարումը:</p> <p>2. Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը:</p> <p>3. Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կողորհինացիոն ունակությունների ձևավորմանը:</p> <p>4. Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը:</p> <p>5. Դաստիարակել կամային որակներ:</p> | |
| Վերջնարդյունքները | |
| <p>6. Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե:</p> <p>7. Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:</p> <p>8. Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:</p> <p>9. Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ:</p> <p>10. Ունենա կամային որակներ:</p> | |
| Բովանդակություն | |
| <p>1. Քայլք` ճիշտ կեցվածքով:</p> <p>2. Վազքեր` վազք բարձր մեկնարկից, վազք` շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով: Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե: Մաքրափազք 3 x 10 մ:</p> <p>3. Ցատկեր` հեռացատկ տեղից: Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով:</p> <p>4. Նետումներ` թենիսի գնդակի հեռու նետում: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:</p> | |
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |

| | |
|--|---|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|

| | |
|---|--|
| Միջառարկայական կապեր | |
| Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Երաժշտություն: | |
| Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: | |
| Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: | |
| Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ | |
| S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38 | |

| | |
|---|--|
| Թեմա 3 | |
| Մարմնամարզական վարժություններ - շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման և պարային վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ | |
| Նպատակը | |
| 1. Մովորեցնել շարային հրահանգների, շարավիճակների, մագլցելու, գլուխկոնծիի կատարումը, հավասարակշռության պահպանումը: | |
| 2. Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը: | |
| 3. Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կորդինացիոն կարողությունները: | |
| 4. Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: | |
| 5. Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: | |
| Վերջնարդյունքները | |
| 6. Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: | |
| 7. Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ: | |
| 8. Կարողանա կատարել առաջգլուխկոնծի, թիկնականգ և ընդունել «կամուրջ» դրությունը: | |
| 9. Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսյուններ: | |
| Բովանդակություն | |

1. **Շարային վարժություններ**՝ շարափոխում միատողանից երկտողանի, միայուն շարքից երկայուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:
2. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ**՝ առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:
3. **Մագլցման վարժություններ**՝ մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար:
4. **Հավասարակշռության պահպանում**՝ կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա:
5. **Ակրոբատիկական վարժություններ**՝ կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ, առաջգլուխկոնծի, մեջքին պատկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ՝ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:
6. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ**՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում՝ առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:
7. **Պարային վարժություններ**՝ կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվագակցությամբ:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|--|---|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթազայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: 2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: 3. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
| Միջառարկայական կապեր | |
| <p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Երաժշտություն:</p> | |
| <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> | |
| <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> | |
| Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնադրյունքների հետ | |
| <p>S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38</p> | |

| |
|---|
| Թեմա 4 |
| Շարժախաղեր – ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր |
| Նպատակը |

1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները:
2. Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:
3. Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակապահության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:
4. Ձարգացնել ճարպկության, արագամոժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:
5. Հարողել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:
6. Կարողանալ խաղալ գվարձալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով:
7. Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:

Վերջնարդյունքները

8. Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
9. Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:
10. Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:

Բովանդակություն

1. **Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր**՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Շունը և տերը», «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում», «Որսա և նստիր»:
2. **Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր**՝ «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:
3. **Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր**՝ «Նետում գամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:
4. **Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր**՝ «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Ձույգերը գնդակով», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով էստաֆետ»:
5. **Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր**՝ «Շաբաթվա օրերը», «Գիշեր-ցերեկ», «Թռչունները և վանդակը», «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»:
6. **Ազգային տարրերով խաղեր**՝ «Դաշտի չոբան», «Զանգակի խաղ», «Ծուղրուղու», «Աղվեսուկ», «Գալլ թող գիշերենք քեզ մոտ», «Գայլն ու ոչխարը», «Ափ ու բռունցք», «Ծիրը քարին»:
7. **Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր**՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---|--|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Ձարգացում Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին նմանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեկարգության գիտակցումը:</p> |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Գենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացումներ կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 5

Ընտրովի ուսումնական նյութ – լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

1. Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:
2. Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները:
3. Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ:
4. Ուսուցանել «եղինաձև» և «կիսաեղինաձև» վերելքի տեխնիկան:
5. Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների կատարման տեխնիկան:
6. Ուսուցանել ջրում շնչելու և արտաշնչելու տեխնիկան:
7. Ուսուցանել կրող կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի տեխնիկան:
8. Ուսուցանել ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումների տեխնիկան:
9. Ձևավորել կրող լողաձևով ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքը շնչառության հետ զուգակցելու կարողություններ:
10. Ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ:
11. Շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ:
12. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կորդիինացիա:
13. Դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն:

Վերջնարդյունքները

14. Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:
15. Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն:
16. Կարողանա կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք:
17. Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»:
18. Կարողանա կատարել վերելք «սանդղաձև» ու «եղինաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:
19. Տիրապետի կրող կրծքի վրա լողառճին՝ զուգակցելով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ:
20. Կարողանա զուգակցել կրող մեջքի վրա լողառճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը և շնչառությունը:
21. Կարողանա կատարել բրաս լողառճով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը:
22. Կարողանա կրող կրծքի և մեջքի վրա լողառճերով հաղթահարել 25 մ տարածություն:

Բովանդակություն

1. **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ծանոթություն դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա: Դարձում տեղում՝ հենվելով դահուկների առաջամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղինաձև» և «կիսաեղինաձև» եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000 մ:
2. **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ցամաքում՝ կրող կրծքի վրա և մեջքի վրա լողառճերի նմանողական վարժություններ: Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ: Շնչել և արտաշնչել ջրում 10 անգամ անընդմեջ: Կրող կրծքի վրա լողատախտակի օգնությամբ՝ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերով ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողառճերով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության համագործակցությունը: Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրող կրծքի և մեջքի վրա լողառճերով: Խաղեր ջրում. «Օովն ալեկրծվում է», «Գնացք և թունել», «Բռնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|---|---|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
| Միջառարկայական կապեր | |
| <p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p> | |
| Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնարդյունքների հետ | |
| <p>S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38</p> | |

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

| | |
|---|--------------------------------|
| Թեմա 1 | |
| Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ | |
| Նպատակը | |
| <p>1. Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ:</p> <p>2. Օանդացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:</p> <p>3. Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:</p> | |
| Վերջնարդյունքները | |
| <p>4. Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:</p> <p>5. Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:</p> <p>6. Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցության մասին այդ խաղերում:</p> | |
| Բովանդակություն | |
| <p>1. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում:</p> <p>2. Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:</p> <p>3. Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:</p> | |
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |

| | |
|---|--|
| <p>1. Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում, հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:</p> <p>2. Դասարանում կազմում են մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:</p> | <p>1. Ժամանակ և տարածություն Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</p> <p>2. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>3. Ջարգացում Մովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> |
|---|--|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն: Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – վազք, ցատկեր, նետումներ

Նպատակը

1. Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր:
3. Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:
4. Ձևավորել թենիսի և լցրած գնդակներ նետելու հմտություն:
5. Ջարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:
6. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնողականություն:

Վերջնարդյունքները

7. Տեղեկություններ ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
8. Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ:
9. Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկել:
10. Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:
11. Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
12. Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:

Բովանդակություն

1. Օանդություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
2. **Վագրեր:** Վագր արագացումով 40 մ, վագր բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքուրավագր 4x10 մ: Վագր 30 մ՝ գրանցելով արդյունքը: Հավասարաչափ վագր 8-10 բուպե:
3. **Ցատկեր:** Տեղից հեռացատկ: Հեռացատկ 5-7 վագրաքայլով, հրման շեշտադրումով: Բարձրացատկ «քայլանցումով»՝ 3-5 վագրաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:
4. **Նետումներ:** 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|---|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատասխաններում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վագրի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը), շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

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

ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:

ՆԶՊ – 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

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ - շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, սկրոբատիկական վարժություններ, մազլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

Նպատակը

1. Սովորեցնել շարավիճակների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:
2. Չարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ:
3. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն:
4. Նպաստել գեղագիտական ճաշակի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքները

5. Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
6. Ունենա շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:
7. Դրսևորի ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Բովանդակություն

1. **Շարային վարժություններ:** Շարավիճակում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով:
2. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
3. **Կախեր և հենումներ:** Տղաներ. կախ ծավված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ. խառը կախեր: Ձգումներ կախ պատկած դրությունից:
4. **Մագլցման վարժություններ:** Պարանամագլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:
5. **Հենացատկեր:** 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում՝ ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:
6. **Ակորբատիկական վարժություններ:** Առաջգլուխկոնձի և հետհլուխկոնձի: Թիկնականգ:
7. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, իրանի դարձումներ, պտույտներ: Թեքումներ, իրանի դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ: Կիսակքանստելով ոտքերը տանել առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը: Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|---|---|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: 2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: 3. Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|---|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն: ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 4

Բասկետբոլ – մարզախաղի պատմություն և կանոններ, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ

Նպատակը

1. Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:
2. Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան:
3. Չարգացնել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն):
4. Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն:

Վերջնարդյունքները

5. Իմանա բասկետբոլ խաղի կանոնները:
6. Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:
7. Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
8. Կարողանա դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
2. Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:
3. Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:
4. Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:
5. Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|---|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

| |
|--|
| Թեմա 5 |
| Վոլեյբոլ – մարզախաղի պատմություն և կանոններ, վոլեյբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա |
| Նպատակը |
| |

1. Ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին:
2. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:
3. Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:
4. Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ունակություններ:
5. Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:

Վերջնարդյունքները

6. Բմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
7. Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
8. Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
9. Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
10. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
2. **Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ: Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով:
3. **Գնդակի փոխանցում և ընդունում:** Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերնից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից:
4. **Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:** Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:
5. **Հարձակողական տակտիկա:** Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5*1):

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|---|--|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

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

Թեմա 6

Հանդբոլ –մարզախաղի պատմություն և կանոններ, հանդբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

1. Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:
2. Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան:
3. Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին:
4. Չարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ունակություններ:
5. Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:

Վերջնարդյունքները

- 6. Բմանա հանդրոլ խաղի կանոնները:
- 7. Կարողանա կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- 8. Կարողանա հիմնական կանոններով հանդրոլ խաղալ:
- 9. Ցուցաբերի համագործակցության, հանդրոլորականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակապացության կարողություններ:
- 10. Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- 11. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- 1. Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:
- 2. **Հանդրոլխստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:** Տեղաշարժեր հանդրոլխստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:
- 3. **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:** Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում:
- 4. **Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:
- 5. **Գնդակի նետում դարպասին:** Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով:
- 6. **Ազատ հարձակողական տակտիկա:** Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ:
- 7. **Խաղի տիրապետում:** Խաղային առաջադրանքներ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|--|---|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ հանդրոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Ջարգացում Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հսկամարտության և խաղաղության բանաձևերը (մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդրոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

| |
|--|
| 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 |

| |
|---------------|
| Թեմա 7 |
|---------------|

| |
|--|
| Ֆուտբոլ – մարզախաղի պատմություն և կանոններ, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում |
|--|

| |
|----------------|
| Նպատակը |
|----------------|

1. Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը:
2. Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ:
3. Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը:
4. Երկկողմ խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5:
5. Ձարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ:
6. Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:

| |
|--------------------------|
| Վերջնարդյունքները |
|--------------------------|

7. Բմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
8. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
9. Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
10. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

| |
|------------------------|
| Բովանդակություն |
|------------------------|

| |
|--|
| |
|--|

1. Ծանոթություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին:
2. **Տեղաշարժերի տեխնիկա:** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրոյությունից մեկնարկեր: Վազք մեջքով առաջ: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի:
3. **Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:** Հարվածներ գնդակին, հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլոբվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:
4. **Գնդակի կասեցում:** Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:
5. **Գնդակի վարում** ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:
6. **Գնդակի խլում**՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին՝ խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից: Գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով:
7. **Աճպարարություն գնդակով:** Աճպարարություն ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:
8. **Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը:** Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր: Գնդակի որսում՝ տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել: Տարբաբնույթ հարվածների հետմղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:
9. **Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա:** Անհատական գործողություններ: Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու համար, մրցակցի ուշադրության շեղում:
10. **Խմբակային գործողություններ:** Երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:
11. Պաշտպանական տակտիկա.
12. **Անհատական գործողություններ:** Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:
13. **Խաղային կարողություն:** Խաղ՝ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|---|
| <p>1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:
 Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

- 1. Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:
- 2. Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
- 3. Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
- 4. Տեղեկություններ տալ առաջին օգնության մասին:

Վերջնարդյունքները

| |
|--|
| |
|--|

- 5. Գիտենա առաջին օգնության կանոնները:
- 6. Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
- 7. Դրսևորի կամային դրակներ, համարձակություն, վստահություն:
- 8. Իմանա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
- 9. Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարբերը:
- 10. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- 11. Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- 12. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Ծանոթություն դահուկային սպորտի պատմությանը: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «կիսատեղնաձև»: Արգելակում հենումով և կողմնային սահումով: Ոտնափոփոխումով դարձում՝ անցնելով դահուկափայտերով «կառուցված» դարպասների միջով: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2 կմ (տղաներ) և 1.5 կմ (աղջիկներ): Կրկնողական դահուկարնթացք. 3-4 անգամ 10-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ:

2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողառձի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողառձի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողառձով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Բրաս լողառձի մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում կրող և բրաս լողառձերով: Ջրացատկ խորը մասում:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Խաչվող հասկացություններ

1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:

1. Օրինաչափություն
Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

2. Համակարգ և մոդել
Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

3. Անհատներ և հարաբերություններ
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 9

Ընտրովի ուսումնական նյութ – սեղանի թենիս

Նպատակը

1. Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին:
2. Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ:
3. Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

4. Իմանա սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը:
5. Կատարի սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:
6. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
7. Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
8. Դրսևորի արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Ծանոթություն սեղանի թենիսի պատմությանը և նրա՝ որպես օլիմպիական մարզաձևի դերին:
2. Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում:
3. Երկկողմ խաղ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Խաչվող հասկացություններ

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
| Միջառարկայական կապեր | |
| <p>Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: Պատմություն –պատմական տվյալների իմացություն:</p> | |
| Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ | |
| <p>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</p> | |

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

| |
|--|
| Թեմա 1 |
| Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ |
| Նպատակը |
| <p>1. Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: 3. Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: 4. Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:</p> |
| Վերջնարդյունքները |
| |

5. Պատկերացում ունենա անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:
6. Ծանոթ լինի օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:
7. Տիրապետի ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:
8. Համոզմունք ունենա արդարացի խաղի վերաբերյալ:

Բովանդակություն

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:
2. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
3. Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:
4. Արդարացի խաղը և սկզբունքները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Խաչվող հասկացություններ

1. Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում, օլիմպիական գաղափարները և արդարացի խաղի սկզբունքները:
2. Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:

1. Ժամանակ և տարածություն
Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
2. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ
Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:
3. Զարգացում
Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - Բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն: Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – վազք, ցատկեր, նետումներ

Նպատակը

1. Ուսուցանել կարճ և միջին, էտաֆետային վազքի տեխնիկան:
2. Ամրապնդել «նոսրերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:
3. Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:
4. Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:
5. Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:

Վերջնարդյունքները

- 6. Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:
- 7. Կարողանա «նոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:
- 8. Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:
- 9. Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
- 10. Ցուցաբերի համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:

Բովանդակություն

- 1. **Վազքեր:** Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ: Շրջանաձև էստաֆետ՝ փայտիկի փոխանցմամբ: Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: Վազք 10-12 բուպե: Վազք՝ 1000 մ:
- 2. **Ցատկեր:** Հեռացատկ «նոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ:
- 3. **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:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|---|---|
| 1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում: | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|---|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնադրույնների 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

Թեմա 3

Մարմնամարզական վարժություններ- շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ

Նպատակը

1. Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:
2. Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:
3. Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները:
4. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն:
5. Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:
6. Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:

Վերջնարդյունքներ

7. Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
8. Դրսևորի շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:
9. Ցուցաբերի ինքնավստահության, նպատակապացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հատկություններ:

Բովանդակություն

1. **Շարային վարժություններ:** «Կես աջ դարձ», «Կես ձախ դարձ», «Կարճ քայլ», «Կես քայլ», «Լրիվ քայլ» հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառաայունի՝ անջատումով և միաձուլումով:
2. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
3. **Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխաբնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուսայունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պռակած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծավլելով:
4. **Հենացատկեր:** Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը գատած» եղանակով:
5. **Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ առաջգլուխկոնձի՝ ընդունելով թիկնականգ դրությունը: Աղջիկներ՝ հետգլուխկոնձի՝ ընդունելով կիսավարան դրությունը:
6. **Մագլցման վարժություններ:** Պարանամագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հանգով»: Աղջիկներ՝ «երեք հանգով»:
7. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Ուսին ծաված ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը գատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, իրանի թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում՝ գլխի առաջ և հետ խոնհարումով: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ՝ ազդրերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|---|---|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: 2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: 3. Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|---|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
ՆՁՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

21, 22, 23, 213, 214, 215, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 241, 242, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253

Թեմա 4

Բասկետբոլ – մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ

Նպատակը

1. Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
2. Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:
3. Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ:
4. Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:
5. Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:
6. Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:

Վերջնարդյունքները

7. Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:
8. Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:
9. Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
10. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. **Բասկետբոլիստի կեցվածքը:** Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:
2. Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:
3. **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:** Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:
4. **Գնդակի նետում:** Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում՝ մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:
5. **Խաղի տակտիկա:** ա) Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ձեռքման 2:0 տարբերակով: բ) Պաշտպանության տակտիկա: Գնդակի խլում, գնդակի հետմղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:
6. **Խաղի տիրապետում:** «Մինի բասկետբոլ խաղ»:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|---|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնադրույնների 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

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա

| | |
|---|--------------------------------|
| Նպատակը | |
| <p>1. Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:</p> <p>2. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:</p> <p>3. Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:</p> <p>4. Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:</p> <p>5. Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն:</p> <p>6. Ջարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:</p> <p>7. Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:</p> | |
| Վերջնարդյունքները | |
| <p>8. Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:</p> <p>9. Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</p> <p>10. Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <p>11. Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</p> <p>12. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p> | |
| Բովանդակություն | |
| <p>1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազքեր՝ արագությունը և ռիթմը փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ:</p> <p>2. 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:</p> <p>3. Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Հանդիպակաց փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:</p> <p>4. Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:</p> <p>5. Խաղի տիրապետում: Մրնի վոլեյբոլի երկկողմ խաղ:</p> | |
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
| | |

| | |
|---|--|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|---|--|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշիչ 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

Թեմա 6

Հանդբոլ – մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

1. Տեղեկություններ տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:
2. Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը:
3. Ուսուցանել շարժման ընթացքում գույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:
4. Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան:
5. Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն:
6. Չարգացնել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:
7. Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:

Վերջնարդյունքները

- 8. Գիտենա հանդբոլ խաղի կանոնները:
- 9. Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- 10. Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
- 11. Կարողանա ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակավազության կարողություններ:
- 12. Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- 13. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- 1. **Հանդբոլխաղի կեցվածքով տեղաշարժեր:** Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով:
- 2. **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:
- 3. **Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը՝ պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:
- 4. **Դարպասապահի խաղ:** Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերնից նետած գնդակի որսում:
- 5. **Գնդակի նետում դարպասին:** Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:
- 6. **Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:** Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:
- 7. **Խաղի տիրապետում:** Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|--|--|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Ջարգացում</p> <p>Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

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

Թեմա 7

Ֆուտբոլ – մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում

Նպատակը

1. Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ:
2. Օստոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությանը:
3. Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:
4. Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
5. Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:
6. Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն:
7. Ուսուցանել երկդոմ խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:
8. Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության և նախաձեռնության հմտություններ:
9. Ձարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն:
10. Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

11. Բմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
12. Դրսնորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
13. Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
14. Դրսնորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները:
2. Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում:
3. Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:
4. **Տեղաշարժերի տեխնիկա:** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի, յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:
5. **Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:** Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:
6. **Գնդակի կասեցում:** Գլուխով և թռչող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում՝ փոխելով շարժման ուղղությունը:
7. **Գնդակի վարում:** Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը: Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:
8. **Գնդակի խլում:** Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով:
9. **Խաբքեր:** Խաբք անցումով, խաբք «հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբք ոտքով գնդակի կասեցումով:
10. **Գնդակի նետում:** Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից՝ թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:
11. **Խաբսեր գնդակով:** Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:
12. **Դարպասապահի խաղ:** Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետմղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, ընդառաջ գնդակին՝ տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:
13. **Հարձակողական տակտիկա:** 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:
14. **Խմբակային գործողություններ:** Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍՏ կումբինացիայի խաղարկում:
15. **Պաշտպանական տակտիկա:** Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին:
16. **Խմբակային գործողություններ:** Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:
17. **Խաղային կարողություն:** Երկկողմ ուսումնական խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|---|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում:
 Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

1. Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:
2. Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
3. Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
4. Տեղեկություններ տալ առաջին օգույթյան մասին:

Վերջնարդյունքները

- 5. Բմանա առաջին օգնության կանոնները:
- 6. Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
- 7. Դրսևվորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:
- 8. Գիտենա դահուկային պարասպունքների առողջարարական նշանակության մասին:
- 9. Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
- 10. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- 11. Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
- 12. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- 1. **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Շանթթացում դահուկավազքի մրցումների կանոններին: Միաժամանակյա երկքայլ ընթացք: Անհարթությունների (թմբեր, փոսեր) հաղթահարում լանջից վարսահքին: Տեղում ցատկով դարձում: Դարձում «գութանաձև»:
Կրկնողական դահուկաընթացք. 4-5 անգամ 100-ական մ վազքահատվածներում անցում արագությամբ: Կրկնող դահուկաընթացք. 2-3 անգամ 300-400 մ (տղաներ) և 200-300 մ (աղջիկներ): Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 3 կմ (տղաներ) և 2 կմ (աղջիկներ):
- 2. **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Շանթթացում ջրային արգելքների հաղթահարմանը և առաջին օգնության ցուցաբերմանը: Սուզվելը խորությամբ (1.5 –2 մ): Սուզվելը երկարությամբ (10-15մ): Մեկնարկային ցատկը սահումով և լողատարածություն դուրս գալով: Բրաս լողատճի տեխնիկայի կատարելագործում: Փոխանցալող 4*25 մ:
- 3. **Սովորած եղանակով լող`** հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100 մ: Առանձին տարածությունների կրկնվող լող 5-10 անգամ 10-15 ական մ, 5 անգամ 25-ական մ:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|--|---|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ` սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
 ՆԶՊ – 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

Թեմա 9

Ընտրովի ուսումնական նյութ – ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս

Նպատակը

1. Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
2. Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:
3. Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:
4. Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

5. Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
6. Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ:
7. Բմանա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:
8. Կարողանա կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
9. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
10. Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
11. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. **Ուժային պատրաստություն:** Ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը: Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով՝ 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ (տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ: 5-6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 կրկնությամբ: 7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով՝ 2 կգ (աղջիկներ), 3 կգ (տղաներ), 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ: Վարժություններ ծանրաձողով՝ 7 կգ (աղջիկներ), 10 կգ (տղաներ), ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ:

2. **Սեղանի թենիսի ուսուցում:** Տեխնիկական տարրերի ուսուցում: Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում: Երկկողմ խաղ:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|--|
| <p>1. Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և «Սեղանի թենիս» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դաստիարակությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|--|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա – պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի 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

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
10-ԸՆԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

| |
|--|
| Թեմա 1 |
| Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ |
| Նպատակը |
| <p>1. Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին: 2. Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ: 3. Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ: 4. Ծանոթացնել գերհոգնածության նշաններին և կանխարգելման միջոցներին: 5. Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին:</p> |
| Վերջնարդյունքները |
| |

6. Բմանա ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:
7. Դրսնորի մարդասիրական վարքագիծ և հանդուրժողականություն:
8. Կարողանա վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին օգնություն:
9. Գիտենա գերհոգնածության դրսնորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները:
10. Գիտենա ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:

Բովանդակություն

1. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:
2. Օլիմպիական գաղափարախոսությունները՝ որպես համամարդկային արժեք:
3. Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:
4. Գերհոգնածության դրսնորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները:
5. Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|--|--|
| 1. Առաջին օգնության ցուցադրում: 2. Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են օլիմպիական գաղափարախոսությունները, համամարդկային արժեքները, գերհոգնածության դրսնորման ձևերը, ընտանեկան ֆիզդաստիարակության միջոցները: | 1. Ժամանակ և տարածություն Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: 2. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսնորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: 3. Չարգացում Մովորողներն 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 ու մրցման օրենքները): |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն: ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 2

Աթլետիկական վարժություններ – քայլեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր

Նպատակը

1. Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
2. Չարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները:
3. Դաստիարակել կարգապահության, նպատակապացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:
4. Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

| Վերջնարդյունքները | |
|---|---|
| 5. Ցուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հասպատասխան հմտություններ: 6. Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ: 7. Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակապացություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու կարողություն: | |
| Բովանդակություն | |
| 1. Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 2. Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: 3. Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում: 4. Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում: | |
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
| 1. 4*50 մ արագ վազք, 4*20 մ ցածր մեկնարկից վազք: 2. Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե: 3. 4*50 մ փոխանցումավազք: 4. Վազք արգելքների հաղթահարումով: 5. Հեռացատկ արտակորված եղանակով: 6. Բարձրացատկ գլորում եղանակով: 7. Նետումներ (թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի) | 1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: 2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: 3. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: |
| Միջառարկայական կապեր | |
| Հայոց լեզու - Բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ: | |
| Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ | |
| Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48 | |

| Թեմա 3 |
|--|
| Մարմնամարզական վարժություններ - ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ |
| Նպատակը |
| (Empty cell) |

1. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
2. Մովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը:
3. Ամրապնդել ճկունության, ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության ունակությունները:
4. Զարգացնել կոորդինացիայի, շարժումների համաձայնեցման, ճշգրտության, ուժադրության կենտրոնացման հմտությունները:
5. Զարգացնել շարժողական կարողությունները:
6. Դաստիարակել ինքնավստահություն, կազմակերպվածություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Վերջնարդյունքները

7. Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության վարժություններ:
8. Ունենա շարժումները համաձայնեցնելու, կոորդինացիայի, շարժումները սահուն կատարելու հմտություններ:
9. Դրսևորի ինքնավստահություն, նպատակասլացություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
10. Դրսևորի արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, դիմացկունություն:

Բովանդակություն

1. **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:** Տղաներ՝ 8-10 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում, վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերով: Աղջիկներ՝ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գնդակով, օղով, մարզափայտով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:
2. **Ակրոբատիկական վարժություններ:** Տղաներ՝ առաջնագլուխ կոնձի երկարությամբ, ձեռնականգ օգնությամբ: Աղջիկներ՝ կանգ թիակներին (թիկնականգ): «Կամուրջ» օգնությամբ և ինքնուրույն: Յուրացված տարրերի համակցումներ:
3. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Պարային քայլք ուսուցում, կից քայլերով: Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի՝ յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:
4. **Կախեր և հենումներ:** Տղաներ՝ կախ դրությունից վերձգումներ: Ուժային պատրաստության վարժություններ (կցագնդեր, մարզափայտեր, էսպանդերներ):
5. Աղջիկներ՝ ճկունության վարժություններ (օղ, ցատկապարան, գնդակ), ուժային վարժություններ մարզասարքերի վրա:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում: 2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: 2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: 3. Անհատներ և հարաբերություններ Մովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 4

Բասկետբոլ – բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա

Նպատակը

1. Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:
2. Մովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:
3. Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները:
4. Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:
5. Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակավաղության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:

Վերջնարդյունքները

6. Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները:
7. Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:
8. Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, ցուցաբերի նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
9. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում:
3. Խաղի տակտիկա:
4. Խաղի տիրապետում:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>1. Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:</p> <p>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Զարգացում</p> <p>Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Բասկետբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դաստիարակությունը և բարեվարքության գիտակցումը</p> |
|--|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնադրյունների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 5

Վոլեյբոլ – գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա

Նպատակը

1. Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:
2. Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
3. Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:
4. Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:
5. Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

Վերջնադրյունները

- 6. Բմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
- 7. Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
- 8. Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
- 9. Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
- 10. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- 1. Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
- 2. Գնդակի փոխանցում և ընդունում:
- 3. Սկզբնահարված և հարձակողական հարված:
- 4. Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա:
- 5. Խաղի տիրապետում:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---|--|
| <p>1. Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:</p> <p>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Վոլեյբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

| |
|---|
| Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ |
| U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48 |

| |
|---------------|
| Թեմա 6 |
|---------------|

Հանդբոլ – հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում

| |
|----------------|
| Նպատակը |
|----------------|

1. Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
2. Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
3. Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
4. Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
5. Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
6. Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:

| |
|--------------------------|
| Վերջնարդյունքները |
|--------------------------|

7. Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:
8. Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
9. Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
10. Յուրաքանչյուրի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակապացության կարողությունները:
11. Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
12. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

| |
|------------------------|
| Բովանդակություն |
|------------------------|

1. Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:
3. Գնդակի նետում դարպասին:
4. Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:
5. Դարպասապահի խաղ:

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---------------------------------------|--------------------------------|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>1. Կատարել հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:</p> <p>2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Հանդերձ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դաստիարակությունը և թարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|---|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - Բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ - կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Ս1, Ս2, Ս10, Ս12, Ս15, Ս23, Ս24, Ս25, Ս26, Ս29, Ս31, Ս32, Ս33, Ս34, Ս35, Ս36, Ս37, Ս38, Ս39, Ս41, Ս42, Ս43, Ս44, Ս45, Ս46, Ս47, Ս48

Թեմա 7

Ֆուտբոլ –ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճապարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ

Նպատակը

1. Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները:
2. Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:
3. Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:
4. Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:
5. Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:
6. Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:
7. Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

Վերջնարդյունքներ

8. Իմանա ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
9. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնասիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
10. Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
11. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր:
2. Հարվածներ գնդակին:
3. Գնդակի կասեցում, վարում, խլում:
4. Դարպասապահի խաղ:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ: 2. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ Մարզախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում: 2. Զարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները): 3. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Ֆուտբոլ» մարզաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: 4. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
 Գենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
 Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 8

Ընտրովի ուսումնական նյութ – լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն

Նպատակը

1. Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները:
2. Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
3. Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
4. Տեղեկություններ տալ առաջին օգնության մասին:

Վերջնարդյունքները

5. Գիտենա առաջին օգնության կանոնները:
6. Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
7. Դրսևորի կամային դրակներ, համարձակություն, վստահություն:
8. Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
9. Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
10. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
11. Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
12. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:
2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Խաչվող հասկացություններ

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>1. Կարողանալ ցույց տալ առաջին օգնություն:</p> <p>2. Լողալ կիրառական ձևերով:</p> <p>3. Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:</p> <p>4. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:</p> | <p>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարման և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզումները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |
|--|--|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում: Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն: Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին: Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն: ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 9

Ընտրովի ուսումնական նյութ – ուժային պատրաստություն, ըմբշամարտ, տուրիստական պատրաստություն, սեղանի թենիս

Նպատակը

1. Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
2. Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:
3. Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին:
4. Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքները:
5. Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջաբարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:
6. Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:
7. Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:
8. Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարսպմունքների ներգործության մասին:
9. Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:

Վերջնարդյունքները

- 10. Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
- 11. Դրսևորի ուժային և արագամոժային ունակություններ:
- 12. Իմանա հայ ըմբիշների և նրանց նվաճումների մասին:
- 13. Դրսևորի արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ:
- 14. Գիտենա տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունը:
- 15. Իմանա կուլման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները:
- 16. Կարողանա կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով:
- 17. Գիտենա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:
- 18. Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
- 19. Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
- 20. Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բողրի նկատմամբ:
- 21. Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

Բովանդակություն

- 1. Ուժային պատրաստության նշանակությունը:
- 2. Ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:
- 3. Տուրիստական պատրաստության նշանակությունը:
- 4. Սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները:

| Առաջարկվող գործունեության ձևեր | Խաչվող հասկացություններ |
|---|---|
| <p>1. Կատարել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ:</p> <p>2. Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:</p> <p>3. Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ:</p> <p>4. Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ:</p> <p>5. Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ:</p> | <p>1. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ</p> <p>Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ: Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:</p> <p>2. Ջարգացում</p> <p>Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p> <p>3. Համակարգ և մոդել</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը, տուրիստական պատրաստությունը, «Սեղանի թենիս», «Ըմբշամարտ» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>4. Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դաստիարակությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> |

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:
Գենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:
Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:
Ռուսերեն և այլ օտար լեզուներ – կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն:
ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Պաշտոնական հրապարակման օրը՝ 14 փետրվարի 2023 թվական: