

#### ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ

#### ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐ

**ՀՐԱՄԱՆ**

 N o - --Ն « » 2022

**ՆՈՐ ՉԱՓՈՐՈՐՈՇՉԻՆ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ՝ ՀՀ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ 2-ՐԴ, 5-ՐԴ, 7-ՐԴ և 10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ** **«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ»** **ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԼՐԱՄՇԱԿՎԱԾ ԾՐԱԳՐԵՐԸ** **ՀԱՍՏԱՏԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ**

 Ղեկավարվելով «Հանրակրթության մասին» ՀՀ օրենքի 30-րդ հոդվածի 1-ին մասի 1-ին կետով՝

**ՀՐԱՄԱՅՈՒՄ ԵՄ**

1. Հաստատել նոր չափորոշչին համապատասխան՝ ՀՀ հանրակրթական ուսումնական հաստատություններում «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի 2-րդ, 5-րդ, 7-րդ և 10-րդ դասարանների լրամշակված ծրագրերը՝ համաձայն հավելվածի:

 **Վ. ԴՈՒՄԱՆՅԱՆ**

 **Հավելված**

 **ՀՀ կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարի**

**2022 թվականի \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ -ի N հրամանի**

Ֆիզկուլտուրա

2-րդ դասարան

|  |
| --- |
| **Թեմա 1** |
|  Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ  |
| **Նպատակը** |
| * 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** |
| * 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** |
| 1․Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար։2․Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս։3․Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Ծնողների օգնությամբ օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ուսումնասիրում և ներկայացնում են առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների պահպանման նշանակությունը առողջության համար։
* Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմության իրենց տարբերակը:
 | * Ժամանակ և տարածություն

 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: * 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:* 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:ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:Պատմություն – պատմական տվյալների իմացություն: |
| **Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** |
| Տ1, Տ2, Տ3, Տ15, Տ22, Տ23, Տ24, Տ25, Տ26, Տ27, Տ28, Տ29, Տ30, Տ33, Տ35, Տ36, Տ37, Տ38 |

|  |
| --- |
| **Թեմա 2** |
| Աթլետիկական վարժություններ – 12 ժամ. քայլքեր, վազքեր, ցատկեր, նետումներ |
| **Նպատակը** |
| * Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը։
* Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը։
* Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը։
* Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը։
* Դաստիարակել կամային որակներ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե:
* Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:
* Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:
* Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ։
* Ունենա կամային որակներ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Քայլք`**  ճիշտ կեցվածքով։**Վազքեր՝** վազք բարձր մեկնարկից, վազք՝ շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով։ Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե։ Մաքոքավազք 3 x 10 մ։**Ցատկեր՝** հեռացատկ տեղից։ Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով։ **Նետումներ՝** թենիսի գնդակի հեռու նետում։ Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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:* 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:Երաժշտություն:Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։ |
| **Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** |
| Տ1, Տ2, Տ3, Տ15, Տ22, Տ23, Տ24, Տ25, Տ26, Տ27, Տ28, Տ29, Տ30, Տ33, Տ35, Տ36, Տ37, Տ38 |

|  |
| --- |
| **Թեմա 3** |
| Մարմնամարզական վարժություններ - 10 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման և պարային վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ |
| **Նպատակը** |
| * Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, գլուխկոնծիի կատարումը, հավասարակշռության պահպանումը։
* Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը։
* Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները։
* Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը։
* Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:
* Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ:
* Կարողանա կատարել առաջգլուխկոնծի, թիկնականգ և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:
* Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ:
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Շարային վարժություններ**՝ շարափոխում միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ։**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ**՝ առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։ Շնչառական վարժություններ։ Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ։**Մագլցման վարժություններ`** մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար։**Հավասարակշռության պահպանում`** կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա։ **Ակրոբատիկական վարժություններ`** կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, առաջգլուխկոնծի, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ՝ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը։**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։**Պարային վարժություններ`** կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ոստյուններ երաժշտության նվագակցությամբ։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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:* 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:Երաժշտություն:Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ: Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն։ |
| **Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** |
| Տ1, Տ2, Տ3, Տ15, Տ22, Տ23, Տ24, Տ25, Տ26, Տ27, Տ28, Տ29, Տ30, Տ33, Տ35, Տ36, Տ37, Տ38 |

|  |
| --- |
| **Թեմա 4** |
| Շարժախաղեր – 32 ժամ․ ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր |
| **Նպատակը** |
| * Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները։
* Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները։
* Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը։
* Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները։
* Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին։
* Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ՝ շարժախաղերի տարրերով։
* Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
* Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:
* Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Օղակներով էստաֆետ», «Շունը և տերը», «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում», «Որսա և նստիր»։**Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»։**Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»։**Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Փոխանցավազք` գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Զույգերը գնդակով», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով էստաֆետ»։ **Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր՝** «Շաբաթվա օրերը», «Գիշեր-ցերեկ», «Թռչունները և վանդակը», «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»։**Ազգային տարրերով խաղեր՝ «**Դաշտի չոբան**»**, **«**Զանգակի խաղ**», «**Ծուղրուղու**»**, **«**Աղվեսուկ**»**, **«**Գա՛յլ, թող գիշերենք քեզ մոտ**»**, **«**Գայլն ու ոչխարը**»**, **«**Ափ ու բռունցք**», «**Ծիտը քարին**»։****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** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում։
 | * Զարգացում

 Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:* 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:* 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 - պատկերացումներ կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:   |
| **Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** |
| Տ1, Տ2, Տ3, Տ15, Տ22, Տ23, Տ24, Տ25, Տ26, Տ27, Տ28, Տ29, Տ30, Տ33, Տ35, Տ36, Տ37, Տ38 |

|  |
| --- |
| **Թեմա 5** |
| Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն |
| **Նպատակը** |
| * Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին։
* Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները։
* Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ։
* Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան։
* Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների կատարման տեխնիկան։
* Ուսուցանել ջրում շնչելու և արտաշնչելու տեխնիկան։
* Ուսուցանել կրոլ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի տեխնիկան։
* Ուսուցանել ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումների տեխնիկան։
* Ձևավորել կրոլ լողաձևով ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքը շնչառության հետ զուգակցելու կարողություններ։
* Ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ։
* Շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ։
* Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա։
* Դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին։
* Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն:
* Կարողանա կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք։
* Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»։
* Կարողանա կատարել վերելք «սանդղաձև» ու «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ։
* Տիրապետի կրոլ կրծքի վրա լողաոճին՝ զուգակցելով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ։
* Կարողանա զուգակցել կրոլ մեջքի վրա լողաոճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը և շնչառությունը։
* Կարողանա կատարել բրաս լողաոճով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը։
* Կարողանա կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով հաղթահարել 25 մ տարածություն։
 |
| **Բովանդակություն** |
| * **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները**՝ ծանոթություն դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին։ Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա։ Դարձում տեղում՝ հենվելով դահուկների առաջնամասին։ Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ։ Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով։ Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով։ Տեղաշարժ դահուկներով 1000 մ։
* **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ցամաքում՝ կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա լողաոճերի նմանողական վարժություններ։ Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ։ Շնչել և արտաշնշել ջրում 10 անգամ անընդմեջ։ Կրոլ կրծքի վրա լողատախտակի օգնությամբ՝ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ։ Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերով ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը։ Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության համագործակցությունը։ Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ։ 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով։ Խաղեր ջրում. «Ծովն ալեկոծվում է», «Գնացք և թունել», «Բռնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»։
 |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում։
 | * Օրինաչափություն

 Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: * 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:* 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։ |
| **Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ** |
| Տ1, Տ2, Տ3, Տ15, Տ22, Տ23, Տ24, Տ25, Տ26, Տ27, Տ28, Տ29, Տ30, Տ33, Տ35, Տ36, Տ37, Տ38 |

**ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**

**5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

|  |
| --- |
| **Թեմա 1** |
|  Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ  |
| **Նպատակը** |
| * Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ։
* Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում։
* Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանան վերաբերյալ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:
* Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:
* Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցության մասին այդ խաղերում։
 |
| **Բովանդակություն** |
| * «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում։
* Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
* Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:
 |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում, հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
* Դասարանում կազմում են մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:
 | * Ժամանակ և տարածություն

 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: * 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:* 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 – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ |
| **Նպատակը** |
| * Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
* Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր:
* Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:
* Ձևավորել թենիսի և լցրած գնդակներ նետելու հմտություն:
* Զարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:,
* Դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնողականություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Տեղեկություններ ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ։
* Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ։
* Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկել։
* Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ։
* Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
* Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող։
 |
| **Բովանդակություն** |
| Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։**Վազքեր։** Վազք արագացումով 40 մ, վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքոքավազք 4x10 մ։ Վազք 30 մ՝ գրանցելով արդյունքը։ Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե։**Ցատկեր։** Տեղից հեռացատկ։ Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով։ Բարձրացատկ «քայլանցումով»՝ 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումուվ։**Նետումներ։** 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից)։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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:* 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: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 3** |
| Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ , հենացատկեր, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ |
| **Նպատակը** |
| * Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը։
* Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ։
* Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն։
* Նպաստել գեղագիտական ճաշակի զարգացմանը։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները։
* Ունենա շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ։
* Դրսևորի ինքնավսատահության,նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Շարային վարժություններ։** Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով։**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։** Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ)։ Վարժություններ օղերով, գուրզերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ)։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։**Կախեր և հենումներ։** Տղաներ. կախ ծալված և արտակորված։ Ձգումներ կախ դրությունից։ Կախ դրությունում ծնկային հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում։ Աղջիկներ. խառը կախեր։ Ձգումներ կախ պառկած դրությունից։**Մագլցման վարժություններ**։ Պարանամագլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ։**Հենացատկեր։** 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում՝ ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված։**Ակրոբատիկական վարժություններ։** Առաջգլուխկոնծի և հետհլուխկոնծի: Թիկնականգ։**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** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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: ● 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: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 – 8 ժամ․ մարզախաղի պատմություն և կանոններ, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ |
| **Նպատակը** |
| * Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:
* Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան:
* Զարգացնել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն):
* Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա բասկետբոլ խաղի կանոնները:
* Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ:
* Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
* Կարողանա դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
 |
| **Բովանդակություն** |
| * Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։
* Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։ Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ։
* Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում։
* Գնդակի վարում։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում։
* Գնդակի նետում։ Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում։ Յուրացված շարժումների համակցում։
 |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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: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 – 8 ժամ․ մարզախաղի պատմություն և կանոններ, վոլեյբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա |
| **Նպատակը** |
| * Ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին:
* Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:
* Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին:.
* Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ունակություններ:
* Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները։
* Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ։
* Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ։
* Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| * Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։
* **Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։** Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ։ Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով։
* **Գնդակի փոխանցում և ընդունում։** Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում։ Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից։
* **Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված**։ Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա։ Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին։
* **Հարձակողական տակտիկա։** Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին։ Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5\*1)։
 |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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: 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 6** |
| Հանդբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի պատմություն և կանոններ, հանդբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում |
| **Նպատակը** |
| * Ծանոթացնել պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին։
* Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան։
* Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին։
* Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ունակություններ։
* Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները։
* Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։
* Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։
* Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ։
* Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| * Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին։
* **Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը։** Տեղաշարժեր հանդբոլիստի կեցվածքով` կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ։ Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով։
* **Գնդակի ընդունում և փոխանցում**։ Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում։
* **Գնդակի վարում։** Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով։
* **Գնդակի նետում դարպասին**։ Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով։
* **Ազատ հարձակողական տակտիկա։** Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ։
* **Խաղի տիրապետում։** Խաղային առաջադրանքներ 2\*1, 3\*2, 3\*3 դիմաց։
 |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* Համակարգ և մոդել

 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:* 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: Ֆիզիկա - պատկերացոմ 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 7** |
| ֆուտբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի պատմություն և կանոններ, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում |
| **Նպատակը** |
| * Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը։
* Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ։
* Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը։
* Երկկողմ խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5։
* Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ:
* Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործաղությունները։
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։
* Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| Ծանոթություն ֆուտբոլի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոններին։**Տեղաշարժերի տեխնիկա**: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր։ Վազք մեջքով առաջ։ Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ` վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի։**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։** Հարվածներ գնդակին, հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով։ Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով։**Գնդակի կասեցում։** Գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով։Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթմբով։ Խաբքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով։Գնդակի խլում` շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին՝ խլելով այն մրցակցից։ Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից։ Գնդակը խաղի մեջ խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով։**Աճպարարություն գնդակով։** Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով։**Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը**: Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր։ Գնդակի որսում՝ տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել։ Տարրաբնույթ հարվածների հետմղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով։**Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա։** Անհատական գործողություններ։ Տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու համար, մրցակցի ուշադրության շեղում։**Խմբակային գործողություններ:** Երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում։Պաշտպանական տակտիկա.**Անհատական գործողություններ։** Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն։**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** |
| * Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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, 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 – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն |
| **Նպատակը** |
| * Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները։
* Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները։
* Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ։
* Տեղեկություններ տալ առաջին օգության մասին։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Գիտենա առաջին օգնության կանոնները։
* Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով։
* Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն։
* Իմանա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին։
* Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։
* Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Ծանոթություն դահուկային սպորտի պատմությանը։ Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ։ Վերելք «կիսաեղևնաձև»։ 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 դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 10-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ։**Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործում։ Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում։ Բրաս լողաոճով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում։ Բրաս լողաոճի մեկնարկներ և դարձումներ։ 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում կրոլ և բրաս լողաոճերով։ Ջրացատկ խորը մասում։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր ՝** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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:* 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 – 5 ժամ. սեղանի թենիս |
| **Նպատակը** |
| * Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին։
* Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ։
* Ոււսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը։
* Կատարի սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։
* Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։
* Դրսևորի արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| Ծանոթություն սեղանի թենիսի պատմությանը և նրա՝ որպես օլիմպիական մարզաձևի դերին։Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում։Երկկողմ խաղ։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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: 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 իմաացություն։ |
| **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**

**7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

|  |
| --- |
| **Թեմա 1** |
|  Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ – 5 ժամ  |
| **Նպատակը** |
| * Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:
* Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին։
* Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն։
* Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Պատկերացում ունենա անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:
* Ծանոթ լինի օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին։
* Տիրապետի ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին։
* Համոզմունք ունենա արդարացի խաղի վերաբերյալ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| * Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:
* Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
* Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:
* Արդարացի խաղը և սկզբունքները:
 |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում, օլիմպիական գաղափարները և արդարացի խաղի սկզբունքները:
* Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում են Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:
 | * Ժամանակ և տարածություն

 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: * 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:* 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 – 14 ժամ. վազք, ցատկեր, նետումներ |
| **Նպատակը** |
| * Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան։
* Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան։
* Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն։
* Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը։
* Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային։
* Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել։
* Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ։
* Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
* Ցուցաբերի համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Վազքեր։** Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ։ Արագացումով վազք 60 մ։ Շրջանաձև էստաֆետ՝ փայտիկի փոխանցմամբ։ Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով։ Վազք 10-12 րոպե։ Վազք` 1000 մ։**Ցատկեր։** Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով։ «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ։**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** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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:* 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** |
| 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- 12 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցման վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ |
| **Նպատակը** |
| * Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով։
* Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան։
* Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները։
* Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն։
* Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն։
* Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները։
* Դրսևորի շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ։
* Ցուցաբերի ինքնավսատահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հատկություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Շարային վարժություններ։** «Կես աջ դարձ», «Կես ձախ դարձ», «Կարճ քայլ», «Կես քայլ», «Լրիվ քայլ» հրամանների կատարում։ Շարափոխում երկսյունի և քառասյունի՝ անջատումով և միաձուլումով։**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ։** Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների։ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով։ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ։**Կախեր և հենումներ։** Տղաներ` երկու ոտքի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը։ Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ։ Աղջիկներ` ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված։ Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծալվելով։**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 զատած» եղանակով։**Ակրոբատիկական վարժություններ։** Տղաներ` առաջգլուխկոնծի՝ ընդունելով թիկնականգ դրությունը։ Աղջիկներ` հետգլուխկոնծի՝ ընդունելով կիսալարան դրությունը։**Մագլցման վարժություններ։** Պարանամագլցում: Տղաներ` մագլցում «երկու հանգով»։ Աղջիկներ` «երեք հանգով»։**Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ։** Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ։ Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում։ Ոտքերը զատած 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** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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:* 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** |
| 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 – 8 ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածք և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ |
| **Նպատակը** |
| * Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին։
* Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան։
* Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ։
* Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2\*1, 3\*1, 3\*2, 3\*3) կատարման կարողություն։
* Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն։
* Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին։
* Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ։
* Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Բասկետբոլիստի կեցվածքը։** Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ։Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով։**Գնդակի ընդունում և փոխանցում**: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով։**Գնդակի նետում։** Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով։ Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում՝ մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ։ Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից։**Խաղի տակտիկա։** ա) Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5։0 տարբերակով։ Հարձակում արագ ճեղքման 2։0 տարբերակով։ Պաշտպանության տակտիկա։ Գնդակի խլում, գնդակի հետմղում։ Անհատական և թիմային պաշտպանություն։**Խաղի տիրապետում։** «Մինի բասկետբոլ խաղ»։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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: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 5** |
| Վոլեյբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա |
| **Նպատակը** |
| * Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին։
* Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները։
* Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան։
* Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն։
* Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն։
* Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն։
* Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին։
* Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ։
* Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ։
* Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։** Վազքեր՝ արագությունը և ռիթմը փոխելով։ Ցատկեր ցանցի մոտ։**Գնդակի փոխանցում և ընդունում։** Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից։ Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով՝ տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով։**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։**Խաղի տակտիկա։** Հարձակողական տակտիկական գործողություններ։ Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով։**Խաղի տիրապետում։** Մինի վոլեյբոլի երկկկողմ խաղ։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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: 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 6** |
| Հանդբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում |
| **Նպատակը** |
| * Տեղեկություններ տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին։
* Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը։
* Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան։
* Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերևից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան։
* Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն։
* Զարգացնել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն։
* Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Գիտենա հանդբոլ խաղի կանոնները։
* Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։
* Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ։
* Կարողանա ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ։
* Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր։** Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով։**Գնդակի ընդունում և փոխանցում։** Գնդակի ընդունում և փոխանցում՝ շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը։ Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում՝ պաշտպանի դիմադրությամբ։ Գլորվող գնդակի որսում։**Գնդակի վարում։** Գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը՝ պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ։ Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից։**Դարպասապահի խաղ։** Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով։ Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում։**Գնդակի նետում դարպասին։** Գնդակի նետում դարպասին ցատկով։ Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը։ Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից։ Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ։**Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա։** Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից)։ Հարձակում արագ պոկումով 2։1 դիմաց։**Խաղի տիրապետում։** Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ հանդբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* Համակարգ և մոդել

 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:* 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: 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 7** |
| ֆուտբոլ – 8 ժամ․ մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, տեղաշարժերի տեխնիկա, գնդակի տիրապետման տեխնիկա, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում |
| **Նպատակը** |
| * Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ։
* Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությանը։
* Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:
* Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ։
* Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան։
* Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն։
* Ուսուցանել երկողմ խաղ ֆուտբոլի կանոններով։ Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ։
* Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ։
* Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն։
* Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները։
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։
* Ցուցաբերի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները։Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում։ Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:**Տեղաշարժերի տեխնիկա։** Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի, յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ։**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա։** Հարված գնդակին ոտքով։ Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա։ Հարված գնդակին գլխով։ Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա։**Գնդակի կասեցում։** Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով։ Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով։ Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթմբի ներսի մասով։ Գնդակի կասեցում՝ փոխելով շարժման ուղղությունը։**Գնդակի վարում։** Գնդակի վարում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը։ Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով։ Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ։**Գնդակի խլում։** Գնդակի խլում աջ արտանքով։ Գնդակի խլում ձախ արտանքով։**Խաբքեր։** Խաբք անցումով, խաբք «հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբք ոտքով գնդակի կասեցումով։**Գնդակի նետում։** Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից` թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա։**Խաբսեր գնդակով։** Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով։**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։**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։**Խմբակային գործողություններ**։ Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում։ ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում։**Պաշտպանական տակտիկա։** Անհատական գործողություններ։ Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին։**Խմբակային գործողություններ։** Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին։**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** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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, 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 – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն |
| **Նպատակը** |
| * Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները։
* Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները։
* Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ։
* Տեղեկություններ տալ առաջին օգության մասին։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա առաջին օգնության կանոնները։
* Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով։
* Դրսևվորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն։
* Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին։
* Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը։
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։
* Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։
* Դդրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:**՝ Ծանոթացում 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)։**Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները:** Ծանոթացում 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 լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործում։ Փոխանցալող 4\*25 մ։ 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** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում։
 | * 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: * 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:* 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 – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս |
| **Նպատակը** |
| * Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։
* Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ։
* Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին։
* Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։
* Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ։
* Իմանա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը։
* Կարողանա կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները։
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն։
* Դրսևորի համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ։
* Դրսևորի արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ։
 |
| **Բովանդակություն** |
| **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 (աղջիներ), 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։**Սեղանի թենիսի ուսուցում:** Տեխնիկական տարրերի ուսուցմում։ Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում։ Երկկողմ խաղ։ |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առանց գույքի և դրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում։
 | * 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:* 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):* 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:* 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: 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-րդ դասարան

|  |
| --- |
| **Թեմա 1** |
| Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ– 5 ժամ |
| **Նպատակը** |
| * Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին:
* Ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ:
* Ձևավորել տարբեր վնասվածքների դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություններ:
* Ծանոթացնել գերհոգնածության նշաններին և կանխարգելման միջոցներին:
* Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովադակության մասին:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները:
* Դրսևորի մարդասիրական վարքագիծ և հանդուրժողականություն:
* Կարողանա վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին օգնություն:
* Գիտենա գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները:
* Գիտենա ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները:
 |
| **Բովանդակություն** |
| 1. Օլիմպիական շարժումը ժամանկակից կյանքում:
2. Օլիմպիական գաղափարախոսությունները՝ որպես համամարդկային արժեք:
3. Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում:
4. Գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները:
5. Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:
 |
| **Առաջարկվող գործունեության ձևեր** | **Խաչվող հասկացություններ** |
| * Առաջին օգնության ցուցադրում:
* Օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են օլիմպիական գաղափարախոսությունները, համամարդկային արժեքները, գերհոգնածության դրսևորման ձևերը, ընտանեկան ֆիզդաստիարակության միջոցները:
 | * Ժամանակ և տարածություն

 Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: * 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:* 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: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 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 2** |
| Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր |
| **Նպատակը** |
| * Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան:
* Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները:
* Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:
* Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Ցուցաբերի վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ:
* Ունենա արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ունակություններ:
* Ցուցաբերի կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, 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** |
| * 4\*50 մ արագ վազք, 4\*20 մ ցածր մեկնարկից վազք:
* Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս 15 րոպե:
* 4\*50 մ փոխանցումավազք:
* Վազք արգելքների հաղթահարումով:
* Հեռացատկ արտակորված եղանակով:
* Բարձրացատկ գլորում եղանակով:
* Նետումներ (թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի)
 | * 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: * 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:* 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 - 12 ժամ. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ |
| **Նպատակը** |
| * Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:
* Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:
* Ամրապնդել ճկունության, ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության ունակությունները:
* Զարգացնել կոորդինացիայի, շարժումների համաձայնեցման, ճշգրտության, ուժադրության կենտրոնացման հմտությունները:
* Զարգացնել շարժողական կարողությունները:
* Դաստիարակել ինքնավստահություն, կազմակերպվածություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Կարողանա ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության վարժություններ:
* Ունենա շարժումները համաձայնեցնելու, կոորդինացիայի, շարժումները սահուն կատարելու հմտություններ:
* Դրսևորի ինքնավստահություն, նպատակասլացություն, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
* 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՝ առաջնագլուխկոնծի երկարությամբ, ձեռնականգ օգնությամբ: Աղջիկներ՝ կանգ թիակներին (թիկնականգ): «Կամուրջ»՝ օգնությամբ և ինքնուրույն: Յուրացված տարրերի համակցումներ:
3. **Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ**: Պարային քայլք ոստյունով, 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** |
| * Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում:
* Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:
 | * 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: * 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:* 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 4** |
| Բասկետբոլ – 8 ժամ. բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա |
| **Նպատակը** |
| * Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:
* Սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ:
* Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները:
* Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:
* Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Գիտենա բասկետբոլ խաղի կանոնները:
* Կարողանա տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:
* Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, ցուցաբերի նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
* 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** |
| * Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ:
* տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:
 | * 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:* 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):* 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:* 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: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** |
| 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 – 8 ժամ. գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա |
| **Նպատակը** |
| * Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիական գործողությունները:
* Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
* Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:
* Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:
* Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա վոլեյբոլ խաղի կանոնները:
* Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
* Կարողանա հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
* Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
* 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** |
| * Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի հետ փոխանցման վարժություններ:
* Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:
 | * 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:* 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):* 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:* 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: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** |
| 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 6** |
| Հանդբոլ – 8 ժամ. հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում |
| **Նպատակը** |
| * Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:
* Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղա:լ
* Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:
* Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
* Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
* Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա հանդբոլ խաղի կանոնները:
* Կարողանա կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
* Կարողանա հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ:
* Ցուցաբերի համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ:
* Դրսևորի դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
* 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** |
| * Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:
* Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:
 | * 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:* 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):* Համակարգ և մոդել

 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:* 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: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** |
| 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 7** |
| ֆուտբոլ – 8 ժամ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճպարարություն գնդակով, դարպասապահի խաղ |
| **Նպատակը** |
| * Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ:
* Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:
* Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:
* Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ:
* Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը:
* Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ:
* Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Իմանա ֆոտբոլ խաղի կանոնները, կատարի խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
* Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
* 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** |
| * Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժություններ:
* Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:
 | * 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:* 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):* 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:* 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: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** |
| 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 – 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն |
| **Նպատակը** |
| * Ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոները:
* Ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները:
* Ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ:
* Տեղեկություններ տալ առաջին օգության մասին:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Գիտենա առաջին օգնության կանոնները:
* Կարողանա լողալ կիրառական ձևերով:
* Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն, վստահություն:
* Գիտենա դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին:
* Կարողանա սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
* Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
* 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** |
| * Կարողանալ ցույց տալ առաջին օգնություն:
* Լողալ կիրառական ձևերով:
* Սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը:
* Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում:
 | * 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: * 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:* 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** |
| 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 – 5 ժամ. ուժային պատրաստություն, ըմբշամարտ, տուրիստական պատրաստություն, սեղանի թենիս |
| **Նպատակը** |
| * Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
* Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները:
* Ծանոթացնել հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումներին:
* Ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքները:
* Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին:
* Սովորեցնել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:
* Ձևավորել բարձունքներ հաղթահարելու կարողություններ:
* Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:
* Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:
 |
| **Վերջնարդյունքները** |
| * Նկարագրի մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:
* Դրսևորի ուժային և արագաուժային ունակություններ:
* Իմանա հայ ըմբիշների և նրանց նվաճումների մասին:
* Դրսևորի արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ:
* Գիտենա տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակությունը:
* Իմանա կոփման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները:
* Կարողանա կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով:
* Գիտենա սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:
* Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
* Դրսևորի նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:
* Կարողանա համագործակցել, ցուցաբերի բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:
* 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** |
| * Կատարել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ:
* Կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը:
* Կատարել բարձունքների հաղթահարումներ:
* Տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ:
* Կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ:
 | * 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:* 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):* Համակարգ և մոդել

 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:* 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: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 |