

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**Ֆիզիկական ուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագիր
(1-12-րդ դասարաններ)**

ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը կրթության պետական կառավարման լիազորված մարմնի կողմից հաստատված նորմատիվ փաստաթուղթ է, որը ներառում է ուսումնական առարկայի

- ✓ հայեցակարգը,
- ✓ թեմա,
- ✓ նպատակ,
- ✓ վերջնարդյունքներ,
- ✓ բովանդակություն,
- ✓ գործնական աշխատանք,
- ✓ ընդանուր գաղափարներ,
- ✓ միջառարկայական կապեր,
- ✓ կապը հանրակրթության չափորշիչների հետ,
- ✓ առաջարկվող օգտակար գրականության ցանկ,
- ✓ հանրակրթական դպրոցների մարզադահլիճների և ուսումնամարզական կահավորանքի օրինակելի անվանացանկ:

Ուսուցման նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորել:

Հանրակրթական դպրոցում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը: Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական – կիրառական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին օգնություն ցուցաբերելու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնելու հատկություններ:

Սույն ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշմանը:

Հաշվի առնելով տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում դպրոցահասակ երեխաների սակավաշարժությունը, բակային խաղերում նրանց ներգրավվածության ցածր աստիճանը, ինչպես նաև այդ տարիքի երեխաների սպորտով զբաղվելու հանդեպ հետաքրքրվածության ցածր մակարդակը՝ ենթադրվում է, որ հատկապես միջին և ավագ դպրոցականների շարժողական ակտիվության պակասի լրացման անհրաժեշտություն կա: Իսկ այդ բացը պետք է լրացվի առավելապես դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի միջոցով: Սակայն դպրոցահասակ երեխաների շրջանում արձանագրված վատթարացող շարժողական պատրաստականության արդյունքների հիմնական պատճառը հավանաբար կապված է այդ դասերի բովանդակային ու կազմակերպական կողմերի հետ: Ուստի այս ամենը մատնանշում է միջին և ավագ դպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը կազմակերպել նոր, առավել արդյունավետ, գիտականորեն հիմնավորված տեխնոլոգիայով (մեթոդիկայով), որն էլ ավելի հետաքրքիր կդարձնի դասի բովանդակությունը:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով. ֆիզիկական կուլտուրա

առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութը պետք է համապատասխանի սովորողների անհատական առանձնահատկություններին, լինի հետաքրքիր ու իրատեսական:

Վարժությունների ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանն ու կատարելագործմանը:

Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացն արագացնելու նպատակով:

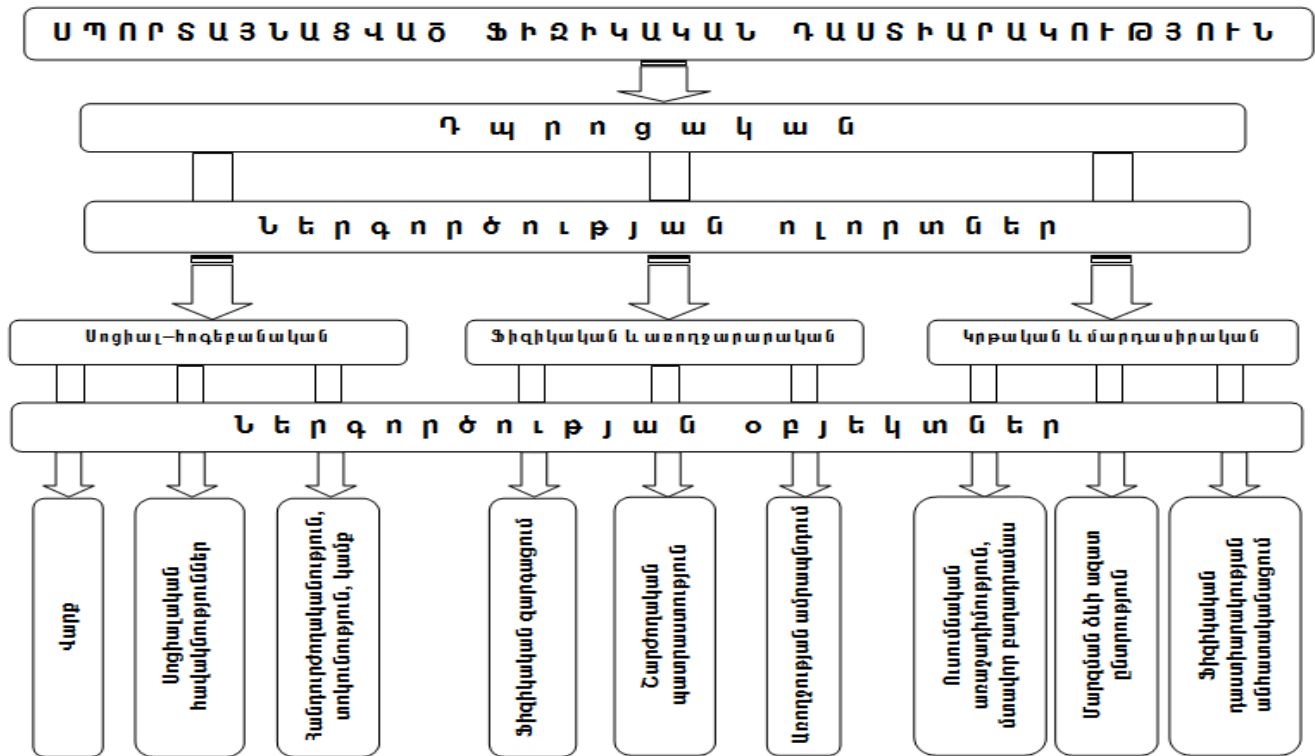
Ընդանուր առմամբ պետք է առաջնորդվել մանկավարժության՝ ուսուցման և դաստիարակության սկզբունքներով:

Ցանկալի է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները, չսահմանափակվելով սույն ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաքաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողների հետաքրքրությունները հաշվի առնելու մեթոդոլոգիական հիմքերն են՝ մարզական ուղղվածության (սպորտայնացված) ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման ձևերը, որոնք ապահովում են յուրաքանչյուր դպրոցականի համար մարզական կուլտուրայի յուրացումը համապատասխան երեխայի հնարավորությունների, կարողությունների և անձնային կողմնորոշման, սպորտայնացված ֆիզիկական դաստիարակության շրջանակում պարտադիր է մարզական տեխնոլոգիաների և առողջարարական մարզումների կազմակերպումը, դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի սպորտայնացման գործընթացում տեղի է ունենում սովորողների խմբավորումն ուսումնամարզական խմբերում՝ միևնույն հետաքրքրություններով, պահանջմունքներով, հավակնություններով, ֆիզիկական պատրաստականությամբ, տիպաբանական առանձնահատկություններով և կենսաբանական հասունության աստիճանով, դպրոցահասակ երեխաներին այդ թվում ուսումնամարզական պարապմունքներում ընդգրկվելու համար արդյունավետ նախադրյալներ է ստեղծում, ինչը մեծ հնարավորություն է ընձեռում մարզական կողմնորոշման ու ընտրության համար, նպատակաուղղված է մարզական պարապմունքների հանդեպ դրդապատճառների և հետաքրքրության ձևավորմանը:

Ինչպես երևում է ստորև ներկայացված գծապատկերից, տվյալ մոտեցումն ունի ներգործության բազմաթիվ դրական կողմեր և թույլ է տալիս մանկավարժական գործընթացում յուրաքանչյուր սովորողին տարբեր մարզաձևերի ու ֆիզկուլտուրային-առողջարարական խմբային պարապմունքների միջոցով հնարավորինս բացահայտել սեփական ընդունակությունները, ձևավորել հասարակական կյանքում անհրաժեշտ բազմաթիվ հատկություններ, բավարարել ֆիզկուլտուրային և մարզական հետաքրքրություններն ու պահանջները, ինչպես նաև՝ իրենց առողջական վիճակը:

Դպրոցականների սպորտայնացված (ընտրած մարզման ձևի վրա հիմնված) ֆիզիկական դաստիարակության ներգործության հիմնական ուղղությունները



Ուսումնական գործունեության տեսակները.

- ✓ ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում զրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ:
- ✓ Վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով:
- ✓ Ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում:
- ✓ Մարզումային պարտադիր խմբակներ, որոնց ընտրությունը կատարում է սվորդը, որոնցից կարող են ազատվել մարզական խմբակներ հաճախող երեխաները:

1) Ուսումնառության ակնկալվող վերջնարդյունքները՝ ըստ կրթական աստիճանների. նրանց գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի և արժեքային համակարգի նկարագրությունները ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական և ավագ), ընդ որում՝ գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք՝ մակարդակով, որոնք համապատասխանում են նվազագույն, միջին և բարձր պատրաստվածությանը:

Տարրական դպրոց. Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ.

Նվազագույն	Միջին	Բարձր
Պատկերացում ունի օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: Գիտի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: Գիտակցում է կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: Գիտի սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի	Ինքնուրույն կատարում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: Կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: Մագցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: Կարող է քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:	Պահպանում է օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենայի կանոնները: Ինքնուրույն կազմում և կատարում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: Հստակորեն կատարում է մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկ, ընդհանուր զարգացնող

անվանումները: Պատկերացում ունի օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: Կատարում է շարային հրահանգները, շարավիժումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: Մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել: Պատկերացում ունի «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: Կարող է ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: Ցուցաբերում է բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: Գիտի դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները: Խնամքով է վերաբերվում դահուկներին, մարզակոշիկներին, գույքին: Տեղաշարժվում է սահաքայլքով, «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև» եղանակով բարձրանում է բլրակ Հաղթահարում է կարճ և միջին տարածություններ: Գաղափար ունի լողավազանում և ջրային միջավայրում վարքի կանոնների մասին: Կատարում է շնչառական վարժություններ: Զուգակցում է կրոլ կրծքի վրա լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: Կարողանալ լողալ 25մ:	Կատարում է գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը: Կատարում է կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: Կարող է քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսյուններ: Վազել 30մ., դանդաղ վազել 6րոպե: Թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: Թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: Խաղում է որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: Ունակ է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: Կատարում է փոփոխական երկքայլ ընթացք: Արգելափակում է «գութանաձև» և «Հենումով»: Կատարում է վերելք «Սանդղաձև» և «Եղնաձև»: Կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարում է 60-70մ Հաղթահարում է 1 կմ տարածություն: Սահուն զուգակցում է կրոլ կրծքի վրա լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: Սահուն զուգակցում է կրոլ մեջքի վրա լողաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: Կատարում է բրաս լողաճի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը: Բրաս լողաճով կատարում է դարձումներ: Բրաս և կրոլ լողաչերով հաղթահարել 50մ տարածություն:	վարժությունները, կախերը և հենումները: Արագացումով վազում է 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Հեռացատկում և բարձրացատկում է թափավազքով, թենիսի գնդակը նետում է նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվում է որոշումներ կայացնում, ցուցաբերում համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ Ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: Սահուն կատարում է փոփոխական երկքայլ ընթացք: Սահուն կատարում է արգելափակում «Գութանաձև» և «Հենումով»: Սահուն կատարում է վերելք «Սանդղաձև» և «Եղնաձև» եղանակներով: Կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրում է բարձր արագություն: Կրոլ կրծքի վրա և կրոլ մեջքի վրա լողաճերով լողատարածությունները անցնում է արագ տեմպով: Բրաս լողաճով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը զուգակցում է շնչառության հետ: Կրոլ և բրաս լողաճերով հաղթահարել 50 և ավելի մետր տարածություն:
--	---	---

Տարրական դպրոց. Վերաբերմունքը և արժեքները.

Մեփական անձի գնահատում, առողջության առժևորում և վստահություն իր ուժերի նկատմամբ:

Մեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության արժևորում:

Ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու նշանակության կարևորում:

Միջին դպրոց. Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ.

Նվազագույն	Միջին	Բարձր
Կարևորի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին: Պատկերացում ունի առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի նշանակության և «Արդարացի խաղի» մասին: Կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումը միասյուն շարքից քառասյուն շարքից, դարձումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից: Կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեկ համալիր, ցատկել այծի վրայով (60-100սմ), մագլցել պարանը, կատարել գլուխկոնծի առաջ և ետ: Կատարում է կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պտկած դրությունից՝ ձգումներ: Կարող է վազել արագացումով 30մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 6 րոպե, թափավազքով հեռացատկել, բարձրացատկել (60-80սմ բարձր), թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորություն: Պատկերացում ունի մարզախաղերի տարբեր մարզականների մասին: Կարող է բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել աջ և ձախ ձեռքով ուղղության և արագության փոփոխումով, նետել զամբյուղի մեջ տեղից և շարժման ընթացքում, խաղալ բասկետբոլ պարզեցված կանոններով: Կարող է վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, կատարել գնդակով փոխանցումներ երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ, ցանցի վրայով, սկզբնափուլով, ուղիղ հարձակողական հարված, խաղալ վոլեյբոլ պարզեցված կանոններով: Կարող է կատարել հանդբոլի գնդակի վարում, փոխանցում, նետում դարպասին, տուգանային նետում, խաղալ հանդբոլ պարզեցված կանոններով:	Կարող է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: Կարող է կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով, կախ ծալված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պտկած դրությունից ձգումներ: Կարող է հենացատկել՝ այծի վրայով՝ «Ոտքերը կծկած» եղանակով տղաներ՝ 100- 110սմ բարձրությունը: Աղջիկներ՝ ցատկ այծի վրայով «Ոտքերը գատած» եղանակով 100սմ բարձրության: Կարող է կատարել՝ Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ, երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը: Կարող է պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 3 մ, աղջիկները 2,5 մ բարձրություն: Կարող է վազել արագացումով 40մ, փոփոխական տեմպով 6 րոպե /աղջիկներ/ և 8 րոպե /տղաներ/: Վազել 1000 մետր: Կարող է բարձրացատկել «Քայլանցման» եղանակով՝ տղաները 100-110 սմ, աղջիկներ 80-90 սմ բարձրության: Կարող է էստաֆետային փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել: Կարող է բասկետբոլի գնդակը նետել զամբյուղի մեջ երկու քայլով, միջին և հեռու տարածությունից, կատարել տուգանային նետում: Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով: Կարող է վոլեյբոլի գնդակը փոխանցել ցանցի վրայով և ընդունել երկու ձեռքով, կատարել ցածից և վերին ուղիղ սկզբնափուլով, ուղիղ հարձակողական հարված, ընդունել սկզբնափուլով: Խաղալ վոլեյբոլ կանոնների պահպանումով: Կարող է հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ, նետում դարպասին՝ վերնից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել: Խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով: Կարող է հարվածել ֆուտբոլի գլորվող գնդակին, ռոնաթաթին ներսի մասով և ռոնաթաթով, գնդակը վարել, կասեցնել ռոնաթաթով, կրծքով, խլել մրցակցից:	Ինքնուրույն որոշում է իր ֆիզիկական զարգացման մակարդակը: Հստակ կատարում է ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները: Ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: Կարող է ճիշտ հեռացատկել, բարձրացատկել, վազել արագացումով 60 մ, փոփոխական տեմպով 10 րոպե, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերում է տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում: Կարող է յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ հանդես բերել նախաձեռնություն, կազմակերպվածություն, ինքնսիրապետում, հանդուրժողականություն: Տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվում է, որոշումներ կայացնում: Գաղափար ունի լողի ինքնուրույն մարզումների մասին: Սահուն և արագ լողում է կրող, և բրաս լողաձեռքով 200 մետր: Կարող է խեղդվողին տեղափոխել և նրա բռնումից ազատվել: Կարող է ուժային վարժությունների բազմակի կրկնությունները կատարել սահուն, անկաշկանդ: Ստուգողական պահանջները հանձնելիս դրսևորում է բարձր ուժային պատրաստություն: Գիտի դահուկային պարապմունքների առողջարարական

Կարող է ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, հարվածել անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի և ոտնաթաթի միջին մասով: Գլորվող գնդակը կասեցնել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի մասերով: Խաղալ ֆուտբոլ պարզեցված կանոններով: Ցուցաբերի բարություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն: Կատարում է կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողառճի դարձումները, կրոլ կրծքի և մեջքի վրա շարժումները զուգակցումը շնչառության հետ Կատարում է բրաս լողառճի մեկնարկները և դարձումները, լողում է 50 մետր: Պատկերացում ունի ծանրամարտի և ուժային եռամարտի վերաբերյալ: Կարող է զույգերով կատարել ուժային վարժություններ: Կարող է համալիր վարժություններ կատարել մարզագոյքի օգտագործմամբ: Կարող է ծանրաձողով կատարել վարժություններ ձեռքերի և ոտքերի մկանախմբերի համար: Գիտի դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: Կարող է սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: Կարող է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	Խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով: Ցուցաբերում է համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: Կրոլ և բրաս լողաձևով լողում է հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100 մետր: Կարող է խեղդվողին տեղափոխել: Կարևորում է ուժային վարժություն-ների նշանակությունը ներդաշնակ զարգացման համար: Կարող է ծանրաձողով կատարել կքանիստեր, սեղմումներ: Կարող է մարզասարքերի վրա կատարել վարժություններ ուժի մշակման ուղղությամբ: Կարող է վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ ցույց տալ առաջին օգնություն: Կարող է կատարել չմշկային ընթացք և հենումով դարձում: Կարող է կրկնվող դահուկաընթացքով անցնել 500մ: Գիտի սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: Կարող է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:	Նշանակության մասին: Կարող է սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: Գիտի սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարա-կան և դաստիարակչական նշանակությունները: Կարող է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:
---	---	--

Միջին դպրոց. Վերաբերմունքը և արժեքները.

Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտության, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման կարևորում:

Մեփական առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածության հանդեպ հետևողականություն:

Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարների կարևորում:

Բարոյակամային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:

Ավագ դպրոց. Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ.

Նվազագույն	Միջին	Բարձր
Գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները: Կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն: Կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: Գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները: Գիտենալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները: Կարողանալ ցուցաբերել վազբային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ: Կարողանալ ցածր մեկնարկից վազել 50մ, արագացումով 60-100մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 8-10 րոպե, կարողանում է փոխանցումավազքի փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել, գիտենալ արգելավազքի կանոնները և կարողանալ հաղթահարել 2-3 արգելք, կարող է հեռացատկել «Կծկված» եղանակով, բարձրացատկել «Քայլանցում» եղանակով, կարողանալ նետել թենիսի գնդակը և նոնակը, Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները: Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով, կախ ծավված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պառկած դրությունից ձգումներ: Կարողանալ հենացատկել՝ նծույգի վրայով տղաներ՝ 110- 120սմ	Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիայի մասին: Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը: Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին: Կարողանալ վազել արագացումով 100մ, հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով վազել 8-10 րոպե, կարողանում է փոխանցումավազել 4*50մ, արգելավազք 60մ, կարող է հեռացատկել «Կծկված» և «Արտակորված» եղանակներով, եղանակով, բարձրացատկել տարբեր եղանակով, կարողանալ նետել նոնակը թափավազքով: Կարողանում է կատարել տարբեր շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ կցագնդերով, կշռաքարերով (տղաներ), օղակներով , ցատկապարանով (աղջիկներ): Կարող է կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով և շրջահենումով, ձգումներ պտտաձողին, աղջիկներ՝ կախ պառկած դրությունից ձգումներ: Կարող է հենացատկել՝ նծույգի վրայով տղաներ՝ 110- 120սմ բարձրությունը: Աղջիկներ՝ ցատկ այծի վրայով «Ուքերը զատած» եղանակով 100սմ բարձրության: Կարող է կատարել՝ Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ, ետ երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա : Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը: Կարող է պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 5 մ, աղջիկները 3 մ բարձրություն: Կարողանալ գնդակը սահուն վարել արագության և ուղղության փոփոխմամբ, դարձումներով և խաբուսիկ շարժումներով, գնդակի նետումներ երկու ձեռքով, ուսի վրայից, աջ և ձախ կողմերից՝ միջին հեռավորությունից, կենտրոնից և տուգանային նետումներ, գնդակի ընդունում և փոխանցում տարբեր դիրքերից և իրադրություններից,	Գիտենալ և կարողանալ բնութագրել պարաօլիմպիկ ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները: Գիտենալ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության և կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտությունը և նշանակությունը: Գիտենալ բժշկական վերահսկողության ձևերը, միջոցները: Գիտենալ ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և մակարդակի որոշման մեթոդները : Կարողանալ հստակ և տեխնիկապես ճիշտ կատարել ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները: Ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ Կարող է տարբեր եղանակներով տեխնիկապես ճիշտ հեռացատկել, բարձրացատկել, վազել արագացումով 100մ, փոփոխական և հավասարաչափ տեմպով 10-15րոպե, թափավազքով կատարել նետումներ՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Մարզախաղերի

բարձրությունը: Աղջիկներ՝ ցատկ այծի վրայով «Ուտքերը զատած» եղանակով 110սմ բարձրության: Կարողանալ կատարել՝ Տղաներ՝ գլորումներ առաջ, երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա: Աղջիկներ՝ գլորումներ ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը, կանգ թիակների վրա: Կարողանալ պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 3 -5մ, աղջիկները 2,5-3 մ բարձրություն: Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները: Կարողանալ՝ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, ընդունում և փոխանցում՝ պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ, գնդակի նետումներ երկու ձեռքով, ուսի վրայից, աջ և ձախ կողմերից՝ միջին հեռավորությունից, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղալ Կարող է հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ, նետում դարպասին՝ վերևից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել: Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանալ հարվածել գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբով, գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը կասեցնել ներքանով, ոտնաթաթի դեպի մասով, ազդրով կրծքով, գլխով, գնդակի վարում ուղղության և արագություն փոփոխումով, խաբբերով: Գիտենալ առաջին բուժօգնության կանոնները:	պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով: Կարողանալ կատարել գնդակի ընդունում փոխանցումներ մեկ և երկու ձեռքերով տարբեր դիրքերից, տարբեր սկզբնահարվածներ- վերևից, ներքևից, ուղիղ, պտտվող, հարձակվողական հարվածներ՝ տարբեր գոտիներ, շրջափակում՝ անհատական և խմբային, տակտիկական գործողություններ Խաղալ վոլեյբոլ կանոնների պահպանումով: Կարող է հանդբոլի գնդակով կատարել վարում մրցակցի դիմադրությամբ, խաբբուսիկ շարժումներով, արգելքները շրջանցելով, , ընդունում և փոխանցումներ տարբեր դրություններից, , նետում դարպասին՝ վերևից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, հենումով, մրցակցի դիմադրությամբ, 7 և 9 մետրանոց տուգանային նետումներ, գնդակի կասեցում, որսում, հետ մղում, շրջափակում : Կարողանալ հարվածել գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբով, գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը կասեցնել ներքանով, ոտնաթաթի դեպի մասով, ազդրով կրծքով, գլխով, գնդակի վարում ուղղության և արագություն փոփոխումով, խաբբերով, գնդակի խլում արտանքով և սահանկումով, գնդակի որսում, հետ մղում, շեղում մեկ և երկու ձեռքերով՝ ընկնելով և ցատկելով : Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով: Կարողանալ լողալ կարճ և երկար լողատարածություն բրաս, դելֆին, կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա: Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն , փոխօգնություն: Կարողանալ կատարել միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկական տարրերը: Կարողանալ քայլանցումառով և ցատկով հաղթահարել արգելքները: Կարողանալ կողասահքով կտրուկ արգելակել: Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ: Կարողանալ դրսևորել կամային ընդունակություններ, վստահության և համարձակության վարքագիծ: Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները:	ժամանակ ցուցաբերում է տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում: Կարող է յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ հանդես բերել նախաձեռնություն, կազմակերպվածություն, ինքնտիրապետում, հանդուրժողականություն, կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել: Տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվում է, որոշումներ կայացնում: Գիտի լողի ինքնուրույն մարզումների մեթոդիկան և միջոցները: Սահուն և արագ լողում է բոլոր լողառճերով 200 մետր: Տիրապետում է խեղդվողին փրկելու ձևերին և առաջին բուժօգնության կանոններին: Գիտի դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: Կարող է սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: Գիտի սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարա-կան և դաստիարակչական նշանակությունները: Կարող է սահուն կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: Գիտի ըմբշամարտի հնարքները և կարող է գոտմարտել ըստ կանոնների: Տիրապետում է շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդներին և միջոցներին և ինքնուրույն կազմում է համալիրներ: Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվել և ճիշտ որոշումներ կայացնել դրսևորում է հասարակական
---	--	---

Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով: Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: Գիտենալ հայ ըմբիշներին և նրանց նվաճումները: Դրսևորել արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ: Գիտենալ տուրիզմի առողջարարական , կրթական, դաստիարակչական նշանակությունները Իմանալ կոփման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները: Կարողանալ կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնական կողմնորոշիչներով: Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները: Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն: Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքապահովման հնարքները: Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք: Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը: Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային: Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ: Կարողանալ մարզասարքերի վրա կատարել ուժային վարժություններ: Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ: Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ: Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիներին գինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում: Կատարել շրջումներ, գցումներ տարբեր դիրքերից, գիտանալ դրանց պաշտպանությունները և հակահնարքները: Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:	ակտիվություն և նախաձեռնություն: Ունենա ֆիզիկական բարձր պատրաստվածություն և ինքնահսկման ու ինքնազնախմաման հմտություններ
--	---	--

Ավագ դպրոց, Վերաբերմունքը և արժեքները.
Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման իրագործում:
Մեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի պահպանում:
Օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարախոսության արժեքների ըմբռնում և իրագործում:
Բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն:

Առարկայի ուսումնառության ակնկալվող և չափելի վերջնարդյունքները նկարագրում են այն գիտելիքները, հմտությունները, վերաբերմունքը և արժեքները, որ ձևավորվում են սովորողի մոտ առարկայի ծրագրի յուրացման արդյունքում:

2) Ուսումնական գործընթացի ուսումնամեթոդական և նյութատեխնիկական աջակցության նկարագրությունը .
Ծրագրի վերջում տրված է ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասերի և արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման համար տիպային մարզադահլիճի և մարզահրապարակի, ինչպես նաև անհրաժեշտ մարզական գույքի ցանկը:
Ուսուցչին տեսական և մեթոդական օգնության նպատակով տրված է նաև անհրաժեշտ գրականության ցանկը, որտեղ նշված են առարկայական ծրագրի ուսումնադաստիարակչական գործընթացը հնարավորինս ավելի արդյունավետ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ ձեռնարկներ և այլ օժանդակ մասնագիտական գրականություն:

Ուսումնական գործընթացի ուսումնամեթոդական և նյութատեխնիկական աջակցության նկարագրությունը ներառում է առարկայի դասվանդման համար պահանջվող նյութատեխնիկական և մեթոդական հիմքի նկարագրությունը:

3) Թեմաները և դրանց բովանդակությունը իր մեջ ներառում է.
1. «Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն» բաժինը.
Ընդհանուր տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, նրա նշանակության վերաբերյալ:
Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման և կեցվածքի ձևավորման համար:
Անձնական հիգիենան և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:
Կոփման կանոնները և նշանակությունը:
Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:
Տեղեկություններ օլիմպիական շարժման և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:
Տեղեկություններ անվանի մարզիկների վերաբերյալ:
Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստականության ինքնահսկման մեթոդիկան:
Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում:
ՀՀ Ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառնությունները:
Արդարացի խաղի նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնականությունում:

<<Մարմնամարզական վարժություններ>> բաժինը.
Շարային վարժություններ:
Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:
Մագլցման վարժություններ:
Հավասարակշռության վարժություններ:
Ակրոբատիկ վարժություններ:
Հենացատկեր:
Կախեր և հենումներ:
Պարային վարժություններ:
Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:

<<Աթլետիկական վարժությունների>> բաժին
Քայլքի տարատեսակներ:
Վազքեր:
Ցատկեր:

Նետումներ:

<<Շարժախաղեր>> բաժին.
Վագրի կարողության ամրապնդման, արագաշարժության մշակման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր:
Ցատկերի կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր:
Հեռավորության և նշանակետին նետման կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակման խաղեր:
Գնդակը բռնելու, փոխանցելու, նետելու և վարելու կարողության ամրապնդման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր:
Շարժումների համաձայնեցման, կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման և փոխգործողությունների յուրացմանը նպաստող խաղեր:
Զվարճալի ֆուտբոլ՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի լավագույն միջոց:

<<Մարզախաղեր>> բաժին
Բասկետբոլ:
Վոլեյբոլ:
Հանդբոլ:
Ֆուտբոլ:

<<Ընտրովի ուսումնական նյութ>> բաժին.
Դահուկային պատրաստություն:
Լողի ուսուցում:
Ուժային պատրաստություն:
Սեղանի թենիս:
Տուրիստական պատրաստություն
Ըմբշամարտ

Առարկայական ծրագրում թեմաները ձևավորվում են ըստ առարկայի հիմնարար գաղափարների դասակարգման:
Թեմայի բովանդակությունը ձևավորվում է թեմայի ուսուցման արդյունքում ակնկալվող վերջնարդյունքների հիման վրա:

4) Թեմաների ուսումնառության ակնկալվող և չափելի վերջնարդյունքները մանրամասն նկարագրված են ծրագրում յուրաքանչյուր թեմայի նպատակներին, բովանդակությանը և խաչվող հասկացություններին համապատասխան:

Թեմայի ուսումնառության ակնկալվող և չափելի վերջնարդյունքները նկարագրում են այն գիտելիքները, հմտությունները, վերաբերմունքը և արժեքները, որ ձևավորվում են սովորողի մոտ թեմայի յուրացման արդյունքում:

5) Ժամաքանակի բաշխումն ըստ դասարանների.

N	Բաժիններ / դասարաններ	1-ին	2-րդ	3-րդ	4-րդ	5-րդ	6-րդ	7-րդ	8-րդ	9-րդ	10-րդ	11-րդ	12-րդ	Σ ժամեր ըստ բաժինների
	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2.	Աթլետիկական վարժություններ	10	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	162
3.	Մարմնամարզական վարժություններ	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140
4.	Շարժախաղեր	30	32	32	32	--	--	--	--	--				126

5.	Մարգախաղեր	--	--	--	--	32	32	32	32	32	32	32	32	256
6.	Ընտրովի ուսումնական նյութ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7.	Σ Ժամեր ըստ դասարանների	60	64	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	804

Առարկայի ծրագրում տրվում է առարկայի ուսուցման համար երաշխավորվող ժամաքանակի միջակայքը կամ մոտավոր ժամաքանակը

- ըստ աստիճանի,
- ըստ տարվա,
- ըստ բաժինների:

- 6) Ուսումնառության ակնկալվող վերջնարդյունքների գնահատումը.
Ֆիզիկական կուլտուրա ուսումնական առարկան ամփոփվում է ստուգաբքով, որը ենթադրում է ֆիզիկական վարժություններով համալիրների նորմատիվների հանձնում:
Գնահատման հիմնական սկզբունքներն են.

- արդարությունը,
- հուսալիությունը,
- անկողմնակալությունը,
- հավաստիությունը,
- հիմնավորվածությունը,
- մատչելիությունը,
- թափանցիկությունը:

1. Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ.

Դրանք առանցքային գաղափարներ են, որոնք ընդհանրական են տարբեր գիտությունների համար և օգնում են սովորողներին միավորելու տարբեր առարկաներից ձեռք բերած գիտելիքները աշխարհի մասին մեկ ամբողջական պատկերացման շրջանակներում:

Դրանք պետք է մեծ ուշադրության արժանանան դպրոցի բոլոր աստիճաններում, բոլոր առարկաների, այդ թվում՝ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսուցման ժամանակ:

Առանձնացվում են 6 այդպիսի առանցքային գաղափարներ:

- ✓ Օրինաչափություններ
- ✓ Համակարգեր և մոդելներ
- ✓ Անհատներ և հարաբերություններ
- ✓ Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ
- ✓ Անհատական և միջանձնային արտահայտում
- ✓ Արդարություն և զարգացում

1. Օրինաչափություններ

Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Օրինաչափությունների ճանաչողության առաջին քայլերից մեկը դասակարգումն է, որն իրականացվում է նմանությունների ու տարբերությունների բացահայտման արդյունքում: Ֆիզիկական վարժությունները կարող են դասակարգվել տեսանելի հատկանիշների կամ նմանատիպ գործառույթների հիման վրա: Դասակարգումը թույլ է տալիս շարժումների և ֆիզիկական վարժությունների ահռելի բազմազանությունը համակարգել սահմանափակ թվով խմբերում:

2. Համակարգեր և մոդելներ

Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

3. Անհատներ և հարաբերություններ

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

4. Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ

Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:

5. Անհատական և ստեղծարար արտահայտում

Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:

6. Արդարություն և զարգացում

Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:

1-ին դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար: 1.2 Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին: 1.3 Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ: 1.4 Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Քայլքեր, 2. Վազքեր, 3. Ցատկեր, 4. Նետումներ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3. Մագլցման վարժություններ, 4. Հավասարակշռության վարժություններ, 5. Ակրոբատիկական վարժություններ, 6. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ, 7. Պարային վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Շարժախաղեր	4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.5 Կորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր, 4.6 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ.	
Նպատակը	
- Նպաստել երեխայի դպրոցական կյանքին ադապտացմանը: - Պատկերացում տալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության մասին: - Գիտելիքներ հաղորդել օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին: - Պատկերացում տալ մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ ֆիզիկական վարժանքների մասին: - Ծանոթացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: - Պատկերացում ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: - Պատկերացում ունենա քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:	
Բովանդակություն	
- Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար: - Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին: - Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկա-վազքը և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ: - Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Ծնողների օգնությամբ համացանցից և գրականությունից ուսումնասիրում և ներկայացնում են Ֆիզիկական դաստիարակության, օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կարևորության վերաբերյալ նյութեր: - Դասարանում կազմում են իրենց տարբերակը քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների և ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման մասին:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:

Միջառարկայական կապեր
Հայոց լեզու- Բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 10 ժամ. Քայլքեր, Վազքեր, Ցատկեր, Նետումներ:	
Նպատակը	
- Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: - Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: - Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: - Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը: - Նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժը, ճարպկությանը, ճկունությանը, զարգացմանը:	
Վերջնարդյունքները	
- Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: - Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:	
Բովանդակություն	
Քայլքը և տարատեսակները: Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա` ձեռքերի տարբեր դիրքերով:</li><li>Վազքը հերթագայելով քայլով, դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2 x 10 մ:</li><li>Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից, բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):</li><li>Նետումներ` թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին, նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և

	տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 3	
Մարմնամարզական վարժություններ - 10 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ - մարմնամարզական վարժություններ:	
Նպատակը	
- Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը: - Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները: - Մշակել ճիշտ կեցվածքը: - Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները: - Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: - Կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:	
Բովանդակություն	
Շարային վարժություններ, շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը», «Ցրվել», «Քայլո՜վ մարշ», «Կանգ ա՛ո» հրահանգների կատարում, շարափոխում տողանից շրջանի, միասյունից երկսյունի, դարձումներ տեղում աջ և ձախ, կից քայլերով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակ, օղ, մարզափայտ և այլն): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով: Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով: Ակրոբատիկական վարժություններ՝ հենում կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ: Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ: Պարային վարժություններ՝ քայլք, վազք, ուսյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:

	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 4	
Շարժախաղեր – 30 ժամ. Ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	
Նպատակը	
- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: - Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: - Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: - Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: - Տալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: - Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:	
Վերջնարդյունքները	
- Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: - Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	
Բովանդակություն	
Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Նապաստակները», «Թռչունները և արծիվը», «Մեկ-երկու-երեք»:</p> <p><b>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր` «Հեռացատկորդները», «Ցատկի արագ», «Պինգվինները գնդակով»: Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Նետի ր հեռու», «Գնդակի շրջանցում», «Հավաքիր արագ»:</p> <p><b>Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր` «Գնդակի փոխանցում շարքում», «Գլորի ր գնդակը», «Գնդակներով էստաֆետ»: Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր`</b> «Արագ գտիր քո տեղը», «Ճանաչիր դրոշակը», «Օղակներով էստաֆետ»:</p> <p><b>«Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր` Ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի լավագույն միջոց: Շարժախաղեր` «Անուններով խաղ», «Խաղ ստվերի հետ», «Հրավեր», «Ես ուզում եմ ինձ նվիրի ր գնդակը», «Գարամբոլ»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:	- Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,

	սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 5	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն,	
Նպատակը	
- Տեղեկություն տալ դահուկորդի հագուստի, կոշիկների, դահուկների, դահուկափայտերի խնամքի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին: - Ուսուցանել ոտնափոխումով դարձման տեխնիկան: - Ուսուցանել դրվոդ սահաքայլով տեղաշարժի տեխնիկան: - Ուսուցանել վերելքի և վայրէջքի տեխնիկան: - Տեղեկություն տալ լողավազանում, ջրային միջավայրում դպրոցականների վարքի կանոնների մասին: - Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների տեխնիկան: - Ուսուցանել ջրընտելացման վարժությունների տեխնիկան: - Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան: - Ուսուցանել ջրի վրա պառկելու և ջրասահումների տեխնիկան: - Ուսուցանել կրոլ լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ: - Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա: - Դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները, խնամքով վերաբերվի դահուկներին, մարզակոշիկներին, գույքին: - Կարողանալ տեղաշարժվել սահաքայլքով, «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև» եղանակով բարձրանալ բլրակ: - Կարողանալ հաղթահարել կարճ և միջին տարածություններ: - Գաղափար ունենա լողավազանում և ջրային միջավայրում վարքի կանոնների մասին: - Կարողանա ջրում կատարել շնչառական վարժություններ: - Կարողանա զուգակցել կրոլ կրծքի վրա լողաձևի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ:	
Բովանդակություն	
Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում հագուստին, կոշիկներին, դահուկներին, դահուկափայտերին և դահուկային գույքի խնամքին: Դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: Դահուկներ կրելը և տեղափոխումը: Դահուկների հագնելը: Դարձումներ տեղում ոտնափոխումով: Տեղաշարժ դահուկներով դրվոդ և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք դրվոդ քայլերով: Դահուկասահք արագացումով 40-50-ական մետր հատվածներին: Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում լողավազանում, ջրային միջավայրում դպրոցականների վարքի կանոններին: Ցամաքում. ընդհանուր զարգացնող և նմանողական վարժություններ: Ջրում. Ջրընտելացման վարժություններ՝ քայլք և վազք ջրում, կքանիստեր, սուզվել մինչև կզակը, ընկղմվել ջրի մեջ բաց աչքերով, հատակին կանգնած թեքումներ, թափահարել ձեռքերով: Շնչառության պահումը ջրում: Ջրի վրա պառկելը կրծքի և մեջքի վրա: Ջրասահումներ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի տարբեր դրությամբ: Խաղեր ջրում. «Ձկնկուլներ», «Փայտահատը՝ ջրում», «Կարուսելներ», «Ցույց տուր կրունկներդ»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը,

	դահուկավագքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, 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, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

2-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: 1.2 Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: 1.3 Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Քայլքեր, 2. Վազքեր, 3. Ցատկեր, 4. Նետումներ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3. Մագլցման վարժություններ, 4. Հավասարակշռության վարժություններ, 5. Ակրոբատիկական վարժություններ, 6. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ, 7. Պարային վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Շարժաձաղեր	4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.5 Կորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր, 4.6 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 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 առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն ինքնուրույն կատարումը: - Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: - Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: - Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:	
Բովանդակություն	
- Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: - Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: - Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Ծնողների օգնությամբ գտվելով համացանցից և զրականությունից ուսումնասիրում և ներկայացնում են առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների պահպանման նշանակությունը առողջության համար: - Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են իրենց տարբերակը Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմություն մասին:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,	

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու խմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը
Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

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 ընդունակությունների մշակմանը: - Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշամանը: - Դաստիարակել կամային որակներ:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա վազել 30մ. և դանդաղ վազել 6րոպե: - Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: - Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: - Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ: - Ունենա կամային որակներ:	
Բովանդակություն	
Քայլք`</b> ճիշտ կեցվածքով:</p> <p><b>Վազքեր` վազք բարձր մեկնարկից, վազք շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով: Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե: Մաքուքավազք 3 x 10 մ: Ցատկեր`</b> հեռացատկ տեղից: Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով:</p> <p><b>Նետումներ` թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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.

	Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 3	
Մարմնամարզական վարժություններ- 10 ժամ շաբաթին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ - մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Սովորեցնել շաբաթին հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը: - Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը: - Մշակել 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, կքանիստեր: - Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը: - Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: - Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, - քառատրոփ քայլեր, ուսույուններ:	
Բովանդակություն	
Շաբաթին վարժություններ`</b> շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:</p> <p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ` առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ: Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար: Հավասարակշռության պահպանում`</b> կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա:</p> <p><b>Ակրոբատիկ վարժություններ` կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:</p> <p><b>Ռիթմիկ-մարմնամարզական 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:</p> <p><b>Պարաօլիմպիկ քայլքեր` կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվագակցությամբ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:

	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

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	
- Կարողանալ խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: - Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: - Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:	
Բովանդակություն	
Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Օղակներով էստաֆետ», «Որսա և նստիր»:</p> <p><b>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր` «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»: Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:</p> <p><b>Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր` «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով էստաֆետ»: Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր`</b> «Շաբաթվա օրերը», «Թռչունները և վանդակը», «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:</p> <p><b>Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր` «Զվարճալի ֆուտբոլ», Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: Շարժախաղեր`</b> «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում», «Գիշեր-ցերեկ», «Զույգերը գնդակով», «Շունը և տերը», «Փոխանցավազք` գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:	- Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

	Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 5	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 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 «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև» 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 կարողություններ կրոլ լողաձևի ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքի զուգակցում շնչառության հետ: - Ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ: - Շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ: - Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա: - Դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: - Կարողանալ կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: - Կարողանալ կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք: - Կարողանալ արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»: - Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղաձև» և «եղնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ: - Տիրապետի կրոլ կրծքի վրա լողառճին զուգակցելով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: - Կարողանալ զուգակցել կրոլ մեջքի վրա լողառճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը և շնչառությունը: - Կարողանալ կատարել բրաս լողառճի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը: - Կարողանալ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողառճերով հաղթահարել 25մ տարածություն:	
Բովանդակություն	
Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները` ծանոթացում 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 «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև» եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000մ: Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները`Ցամաքում` կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա լողառճերի նմանողական վարժություններ: Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ: Ջրում. Շնչել և արտաշնչել ջրում 10 անգամ անընդմեջ: Կրոլ կրծքի վրա լողատախտակի օգնությամբ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ: Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողառճերի ոտքերի,	

ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության համագործակցությունը: Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ: 25մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողառձերով: Խաղեր ջրում. «Ծովն ալեկոծվում է», «Գնացք և թունել», «Բռնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

3-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Շարժողական ռեժիմ: 1.2 Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: 1.3 Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: 1.4 Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Վազքեր, 2. Ցատկեր, 3. Նետումներ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3. Մագլցման վարժություններ, 4. Հավասարակշռության վարժություններ, 5. Ակրոբատիկական վարժություններ, 6. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ, 7. Պարային վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Շարժաձաղեր	4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.5 Կորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր, 4.6 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: - Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: - Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ: - Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: - Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: - Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան: - Իմանա տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:	
Բովանդակություն	
- Շարժողական ռեժիմ: - Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: - Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: - Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Ծնողների օգնությամբ համացանցից և գրականությունից ուսումնասիրում և ներկայացնում են ժամանակակից օլիմպիական խաղերը, Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա թեմաները: - Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են իրենց տարբերակը մարդու շարժողական ռեժիմի և տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ շնչառության կարևորության մասին:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:

Միջառարկայական կապեր
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնաբեկումների հետ
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. Վազքեր, Ցատկեր, Նետումներ:	
Նպատակը	
- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: - Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: - Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: - Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: - Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	
Բովանդակություն	
Վազքեր`</b> բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ, վազք հաղթահարելով արգելքները: Վազք մինչև 4 բուսե:</p> <p><b>Ցատկեր` ցատկեր ցատկապարանով զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից: Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով: Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով: Նետումներ` Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. Հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և

	արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Երաժշտություն, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա–պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 3	
Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ շաբաթյին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ - մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Սովորեցնել շաբաթյին, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը: - Ամրապնդել շաբաթումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: - Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: - Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շաբաթումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: - Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար: - Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շաբաթյին, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:	
Բովանդակություն	
Շաբաթյին վարժություններ`</b> «Առաջին-երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «Պանդալ քայլք» հրահանգների կատարում, քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «Օձաձև»:</p> <p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ` մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ` ձեռքերով ձգվելով: Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում: Հավասարակշռության վարժություններ`</b> մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:</p> <p><b>Ակրոբատիկ վարժություններ` գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ`</b> երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը` կողմ, աջը` առաջ, ձախը` վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շաբաթումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ: Պարային վարժություններ`</b> երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շաբաթումները:</p> <p><b>Կախեր և հենումներ` հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթյին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շաբաթումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն

	հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Երաժշտություն, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 4	
Շարժախաղեր – 32 ժամ. Ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	
Նպատակը	
- Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: - Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: - Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը: - Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: - Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը: - Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին: - Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: - Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	
Բովանդակություն	
Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Կարտոֆիլի տնկում», «Երկու ճամբար», «Պայքար դրոշի համար»:</p> <p><b>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր` «Հեռացատկորդները», «Էստաֆետ ցատկապարաններով», «Էստաֆետ օդերով»: Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Որսորդներն ու սագերը», «Անվանիր շաբաթվա օրերը», «Ամենանշանառուն»:</p> <p><b>Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր` «Փոխանցիր կքանստիր», «Գնդակի փոխանցում շրջանում», «Արագ փոխանցիր», «Գնդակներով էստաֆետ»: Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր`</b> «Ծովն ալեկոծվում է», «Ով է ճարպիկը»:</p> <p><b>Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր` Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների բացատրում: «Մակույկը ալիքների վրա», «Գնդակների հավաքում», «Շարժվող դարպասներ», «Փոխանցավազք շարասյուններում», «Երկկողմանի խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:	- Արդարություն և զարգացում.Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից:

	Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 5	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն,	
Նպատակը	
• Ուսուցանել մեկհենումային սահման տեխնիկան: • Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան: • Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ: • Ուսուցանել «գութանաձև» արգելակման տեխնիկան: • Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին: • Ուսուցանել բրաս լողառճի ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ: • Ձևավորել բրաս լողառճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչառության հետ: • Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան: • Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան: • Ուսուցանել բրաս լողառճի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:	
Վերջնարդյունքները	
• Կարողանա սահուն կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք: • Կարողանա սահուն կատարել արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»: • Կարողանալ հաղթահարել 1 կմ տարածություն: • Կարողանա բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը զուգակցել շնչառության հետ: • Կարողանա բրաս լողառճով կատարել դարձումներ: • Կարողանա բրաս լողառճով հաղթահարել 25մ տարածություն:	
Բովանդակություն	
Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները`</b> մեկհենումային սահում դահուկով աջ և ձախ ոտքերով: Փոփոխական երկքայլ ընթացք: Վերելք «սանդղաձև» եղանակով: Արգելակում «գութանաձև»: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Դահուկաընթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հատվածներին:</p> <p><b>Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները` ծանոթություն լողի միջոցով կոփման միջոցներին և սկզբունքներին: Բրաս լողառճի ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Բրաս լողավոճի ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցությունը: Դարձումներ բրաս լողավոճի եղանակով լողի ժամանակ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ բրաս լողառճով: Խաղեր ջրում. «Բուքսիր», «Կարթ», «Ծովառյուծներ», «Գորտը»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• Առանց գույքի և նրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են

4-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների	հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները: 1.2 Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները: 1.3 Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները: 1.4 Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Քայլքեր, 2. Վազքեր, 3. Ցատկեր, 4. Նետումներ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3. Մագլցման վարժություններ, 4. Հավասարակշռության վարժություններ, 5. Ակրորատիկական վարժություններ, 6. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ, 7. Պարային վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Շարժաձևեր	4.1 Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.2 Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.3 Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.4 Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր, 4.5 Կորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր, 4.6 «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: - Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ: - Պատմական ակնարկ 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: - Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: - Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին:	
Բովանդակություն	
- Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները: - Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները: - Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները: - Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնները և 15-րդ օլիմպիական խաղերը: - Դասարանում կազմում են կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ իրենց տարբերակը:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,	

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու խմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը
Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ

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

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. Վազքեր, Ցատկեր, Նետումներ:	
Նպատակը	
- Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան: - Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ: - Դաստիարակել կամային որակներ: - Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին: - Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել ցուցաբերելով տեխնիկա և բարձր արդյունքներ:	
Բովանդակություն	
Վազք`</b> ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ, վազքի հերթագայումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 6-8 րոպե:</p> <p><b>Ցատկեր` հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից, բարձրացատկ թեք թափավազքով: Նետումներ` թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում,

	համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Երաժշտություն, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 3	
Մարմնամարզական վարժություններ - 12 ժամ շաբաթին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ - մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: - Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: - Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները: - Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: - Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: - Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շաբաթին, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:	
Բովանդակություն	
Շաբաթին վարժություններ`</b> «Շարվիր», «Զգաստ», «Ազատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շաբափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:</p> <p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ` առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով:</p> <p><b>Հավասարակշռության վարժություններ` մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:</p> <p><b>Ակրոբատիկ վարժություններ` գլուխկոնծի առաջ, ետգլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ`</b> երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ` գրկելով ուսերը, ձեռքերը տարածել կողմ: Իրանի դարձումները, թեքումները զուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով: Կախեր և հենումներ`</b> կախեր պարանից` կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծավլած ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն

	հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Երաժշտություն, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 4	
Շարժախաղեր – 32 ժամ. Ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր:	
Նպատակը	
- Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: - Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը: - Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: - Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: - Զարգացնել շարժողական կարողությունները: - Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ: - Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: - Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: - Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: - Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ: - Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:	
Բովանդակություն	
Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Հանդիպակած փոխանցումավազք», «Համակցված էստաֆետ»:</p> <p><b>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր` «Բազմացատկ», «Ցատկեր օդերով»: Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր`</b> «Դիպուկ նշանակետին», «Ամենադիպուկը»:</p> <p><b>Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր` «Գնդակը կենտրոնում», «Գնդակներով էստաֆետ», «Պայքար գնդակի համար»: Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր` Տալ տեղեկություններ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի նվաճումների մասին: «Փոխանցավազք գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով շարասյուններում», «Երկկողմանի խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:	- Արդարություն և զարգացում.Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս

	առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

Թեմա 5	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն,	
Նպատակը	
- Ուսուցանել դահուկափայտերով փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկան: - Ամրապնդել վայրէջքի կրողությունները, - ուսուցանել «Գութանաձև» և «Հենումով» արգելակման տեխնիկան: - Ամրապնդել «Մանդղաձև» և «Եղնաձև» վերելքի կարողությունները: - Տեղեկություն տալ սպորտային լողառճերի մասին: - Ամրապնդել ցամաքում բրաս լողառճի նմանողական վարժությունների տեխնիկան: - Ձևավորել կրող լողառճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ: - Ամրապնդել բրաս լողառճի ոտքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան: - Ձևավորել բրաս լողառճի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ: - Ուսուցանել բրաս լողառճի դարձումների տեխնիկան: - Ձևավորել բրաս և կրող լողառճերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու կարողություններ: - Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն: - Դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Գաղափար ունի դահուկային սպորտի պատմության մասին: - Կարողանա սահուն կատարել վելելք «սանդղաձև» և «եղնաձև» եղանակներով և կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն: - Կարողանալ հաղթահարել 3 կմ տարածություն: - Կարողանա կրող կրծքի վրա լողառճով լողատարածությունները անցնել արագ տեմպով: - Կարողանա կրող մեջքի վրա լողառճով լողատարածություններ անցնել արագ տեմպով: - Կարողանա կրող և բրաս լողառճով հաղթահարել 25 և ավելի մետր տարածություն:	
Բովանդակություն	
Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները` փոփոխական երկքայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով: Վայրէջք թեթև գառիվայր լանջերից: Արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»: Ուսնափոփոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք «Մանդղաձև» և «Եղնաձև»: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 50-ական մետր վազքահատված արագությամբ: Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները` ցամաքում բրաս լողառճի ոտքերի և ձեռքերի նմանողական վարժություններ: Ջրում Կրող մեջքի և կրծքի վրա լողառճերի ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցության կատարելագործում: Բրաս լողառճի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Բրաս լողառճի ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն: Մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում բրաս լողառճով ոտքերի, այնուհետև ձեռքերի օգնությամբ: Լողալ կրող լողառճով 25 մ: Լողալ բրաս լողառճով 25 մ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը,

	դահուկավագքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

5-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում, 1.2 Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը: 1.3 Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1. Վազքեր, 2. Ցատկեր, 3. Նետումներ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3. Կախեր և հենումներ, 4. Մագլցման վարժություններ, 5. Հենացատկեր, 6. Ակրոբատիկ վարժություններ, 7. Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ;	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ, 4.2 Վոլեյբոլ, 4.3 Հանդբոլ, 4.4 Ֆուտբոլ;	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը վերաբերյալ: - Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: - Փոխանցել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանան վերաբերյալ:	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: - Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին: - Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:	
Բովանդակություն	
«Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում: - Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությանը: - Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում, հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությանը: - Դասարանում կազմում են մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերակը:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,	

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 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 հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, - մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, - դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: - Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: - Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: - Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: - Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, - 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, մաքուրավազք 4x10 մ: Վազք 30մ՝ 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 հաղթահարումով: Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգլպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 3	
Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ շաբաթին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Սովորեցնել շաբափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: - Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: - Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: - Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: - Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: - Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության,նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Շաբաթին վարժություններ: Շաբափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Վարժություններ առանց առարկաների, մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Կախեր և հենումներ: Տղաներ` կախ ծավված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ` խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից: Մագլցման վարժությունների յուրացում: 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: Ակրոբատիկ վարժություններ: Գլուխկոնծի առաջ և ետ՝ Կանգ թիակների վրա: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ: Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Իրանի թեքումներ, 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն

	հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 4	
Բասկետբոլ – 8 ժամ. Մարզախաղի պատմություն և կանոններ, Բասկետբոլիստի կեցվածքը 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. - Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ, - Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները:	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները - Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ - Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում - Կարողանալ 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 օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:

	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորոդները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 5	
Վոլեյբոլ – 8 ժամ. Մարզախաղի պատմություն և կանոններ, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և 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. - մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. - դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: - Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: - Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: - Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: - Կարողանալ դրսևորել 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 վերնից 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար

	հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, 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, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS - համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգլպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնաբեկումների 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	
Հանդերձ – 8 ժամ. Մարզախաղի պատմություն և կանոններ, հանդերձիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, 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 հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան: - Ծանոթացնել տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին: - Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ընդունակություններ: - Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները: - Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ: - Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: - Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
- Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին: - Հանդերձիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր հանդերձիստի 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառամամբ հանդերձ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:

	- Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչ վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 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: - Երկկողմանի խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: - Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ. - Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:
Վերջնարդյունքները
- Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: - Կարողանալ դրսևորել 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, հարվածների անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ձակատով: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբբեր՝ 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 մտցնելը՝ գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով: Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթաթով, 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: Տարբաբնույթ հարվածների էտ մղում, 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի	

հիմունքներից,

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

SՀS - համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը,

Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին,

ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 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 բուժօգույթյան մասին:	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենալ առաջին բուժօգնության կանոնները: - Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով: - Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն: - Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: - Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները`</b> Ծանոթություն դահուկային սպորտի պատմությանը: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «կիսաեղննաձև»: 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 կրող լողառճի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողառճի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողառճի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության համագործակցություն: Բրաս լողառճի մեկնարկներ և դարձումներ: 25 լողատարածության կրկնակի լողանցում կրող և բրաս լողառճերով: Ջրացատկ խորը մասում:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր`	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս:

	Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 9	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ սեղանի թենիս	
Նպատակը	
- Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: - Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: - Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենալ սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: - Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Ծանոթացում սեղանի թենիսի պատմությանը և որպես օլիմպիական մարզաձևի նրա դերի մասին: Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում: Երկկողմանի խաղ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ սեղանի թենիս մարզաձևի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,

	վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

6-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը: 1.2 Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին: 1.3 Սպորտային էթիկան: 1.4 Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1 Վազքեր, 2 Ցատկեր, 3 Նետումներ;	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2.Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3.Կախեր և հենումներ, 4. Հենացատկեր, 5. Ակրոբատիկ վարժություններ, 6. Պարանի մագլցում, 7. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ, 4.2 Վոլեյբոլ, 4.3 Հանդբոլ, 4.4 Ֆուտբոլ;	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Սեղանի թենիս 5.4 Ուժային պատրաստություն	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: - Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: - Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները: - Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին:	
Վերջնարդյունքները	
- Պատկերացում ունենա դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին: - Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը: - Պահպանում է սպորտային էթիկան և տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը:	
Բովանդակություն	
- Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը: - Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին: - Սպորտային էթիկան: - Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են դպրոցականների կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը, հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին և սպորտային էթիկան: - Դասարանում խճանկարի միջոցով կազմում Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերի իրենց տարբերկը:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,	

SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու խմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ

Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ. Վազք, Ցատկեր, Նետումներ:	
Նպատակը	
- Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային: - Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: - Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկական: - Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություններ: - Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Ծանոթ է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային: - Տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային: - Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: - Կարողանում է դրսևորել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:	
Բովանդակություն	
Վազքեր: Տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»-ի, «Մեկնարկային թափք»-ի, «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»-ի վերաբերյալ: Վազք արագացումով մինչև 40մ: Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր՝ մեկնարկից 60մ: Էստաֆետ հանդիպակած 10-20մ: Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 բուպե: Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին՝ Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով 70 սմ տղաներ և 50 սմ աղջիկներ ձողի հաղթահարումով: Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն, նետման դրություն «ձգված աղեղ», գնդակի բացթողման իմացություն և կատարում: Թենիսի գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգպ – 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 շաբաթին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Ուսուցանել շաբափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: - Մշակել շաբաթական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը: - Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ինքնուրույն կատարել շաբափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: - Տիրապետի շաբաթական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը - Կարողանա դրսևորել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:	
Բովանդակություն	
Շաբաթին վարժություններ: Շաբաթին քայլք: Շաբափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օդերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ: Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ՝ ուստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծալվելով: Հենացատկեր: 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ «ոտքերը զատած» եղանակով: Ակրոբատիկ վարժություններ: Երկու գլուխկոնծի միաձուլյժ Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ: Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր: Ափերի նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանիստ, կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և նրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:

	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգլպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնադրյունքների 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 կեցվածքը և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ	
Նպատակը	
- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան: - Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ: - Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: - Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) խաղ: - Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա: - Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները:	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: - Ծանոթ է պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ: - Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային: - Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կոորդինացիայի բավարար մակարդակ: - Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով՝ Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օդակին մրցակցի դիմադրությամբ: Ազատ հարձակման տակտիկա: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1*0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2*1, 3*1, 3*2, 3*3):	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:

	- Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 5	
Վոլեյբոլ – 8 ժամ. Մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված և հարձակողական տակտիկա:	
Նպատակը	
- Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: - Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: - Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները: - Ուսուցանել փոքրաթիվ 3*3, 4*4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ: - Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա: - Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ:	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: - Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: - Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից: Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Ցուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված: Ազատ հարձակման տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3*3, 4*4) և փոքրացած խաղադաշտով:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառմամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. - Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը

	/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա, Ֆիզիկա – պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS - համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 6	
Հանդերձ – 8 ժամ. Մարգախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդերձիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում:	
Նպատակը	
- Ուսուցանել հանդերձիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: - Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: - Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով խաղալ հանդերձ: - Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն: - Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ:	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետում է հանդերձիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկային: - Ծանոթ է ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: - Ունի շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, - կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ: - Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Հանդերձիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր՝ հանդերձիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով: Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդերձիստի կեցվածքով-կանգառ, դարձումներ – արագացում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում գույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծաված ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությունը: Շրջափակում համագործակցելով խաղընկերների հետ: Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ: Խաղի տիրապետում: Հեշտացված խաղ հանդերձի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2*1, 3*2, 3*3 դիմաց:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ հանդերձ մարգախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում.

	Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա – պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 7
Ֆուտբոլ – 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
- Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: - Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: - Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան: - Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: - Երկկողմանի խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5, 6*6, 7*7 դեմ: - Մշակել շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: - Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:
Վերջնարդյունքները
- Ծանոթ է ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ: - Կարևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությանը: - Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: - Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային: - Ունի շարժողական ընդունակություններ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակության բավարար մակարդակ: - Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:
Բովանդակություն
Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ: Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացում-ներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով: Գնդակների տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության՝ Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ: Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով: Յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ: Խաբկեր՝ խաբկ անցվումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ: Գնդակի խլում՝ արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններ, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա: Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով: Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում՝ Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին: Խաղի տակտիկա. Հարձակողական տակտիկա: Անհատական տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ

գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում: Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը: Խմբակային տակտիկա՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության, լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով:

Պաշտպանական տակտիկա. Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար: Խմբակային գործողություններ՝ Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում, փոխապահովում:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ Խաղ 2*2, 3*3, 4*4, 5*5, 6*6, 7*7 դեմ:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառմամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և

	տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Ֆիզիկա – պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS - համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 8
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն,
Նպատակը
- Տեղեկություն տալ դահուկասպորտի ձևերի մասին: - Ձևավորել միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքի հմտություններ: - Ուսուցանել «սահող» քայլով և «եղննաձև» եղանակով վերելքի տեխնիկան: - Ուսուցանել արգելակման, հենումով դարձման և տեղում թափով դարձման տեխնիկան: - Ձևավորել թմբերի և փոսերի հաղթահարման հմտություններ: - Ձևավորել կարճ, միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարելու կարողություններ: - Տեղեկություն տալ լողի առողջարարական և բուժական նշանակության մասին: - Կատարելագործել կրոլ կրծքի և մեջքի վար լողաձևի տեխնիկան: - Կատարելագործել կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի մեկնարկների և դարձումների տեխնիկան: - Ամրապնդել բրաս լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի համագործակցությունը շնչառության հետ: - Ուսուցանել մեկնարկային ցատկի տեխնիկան: - Կատարելագործել տարբեր լողաձևով դարձումների տեխնիկան: - Ուսուցանել լողալ հավասարաչափ արագությամբ: - Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիա, ճկունություն: - Դաստիարակել նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն:
Վերջնարդյունքները
- Կարողանա վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ ցույց տալ առաջին օգնություն: - Կարողանա կատարել չմշկային ընթացք և հենումով դարձում: - Կարողանա կրկնվող դահուկաընթացքով անցնել 500մ: - Կարողանա կրոլ և բրաս լողառճերով լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ: - Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն և փոխօգնություն: - Կարողանա լողալ 100 մետր, ցանկացած լողառճով: - Տիրապետի խեղդվողին տեղափոխելու տեխնիկային: - Ունենա արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիա, ճկունություն, - Դրսևորի նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն:
Բովանդակություն
Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները`</b> ծանոթացում դահուկասպորտի ձևերին` դահուկավազք, հատուկ ոլորա վայրէջք, սրընթաց վայրէջք, ցատկեր դահուկներով աշտարակից: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք «եղննաձև» և «սահող» քայլերով: Արգելակում և հենումով դարձում: Տեղում թափով դարձումներ: Վայրէջք բարձր կանգնվածքով: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 100-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 2,5 կմ տղաներ, 2 կմ աղջիկներ: Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները` ծանոթացում լողի առողջարարական, բուժական նշանակությունը: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողառճի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողառճերի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողառճի ոտքերի, ձեռքերի և

շնչառության համագործակցություն: Դարձումներ տարբեր լողառճերով: 25 մետր տարածության կրկնվող լող յուրացված եղանակաով և տարրերով /3-4 անգամ 25ական մետր/: Հավասարաչափ արագությամբ լող 50 մետր:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնաբեկներին 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: - Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: - Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: - Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	
Վերջնարդյունքները	
- Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: - Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: - Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: - Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Ուժային պատրաստություն`</b> ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզածների վերաբերյալ` ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ: Զույգերով վարժություններ` ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ 710 կրկնությամբ: Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ 5-8-կրկնությամբ: 5-6 համալիր վարժություններ կցագնդերով (1, 2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար` կատարել 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ: Սեղանի թենիսի ուսուցում` ծանոթացում սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակություններին: Սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքների ուսուցում: Սկզբնահարվածի ուսուցում: Երկկողմանի խաղ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառմամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. - Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական

	կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարգաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Մեղանի թենիս>> մարգաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարգաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարգախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
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	

7-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: 1.2 Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: 1.3 Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: 1.4 Արդարացի խաղը և սկզբունքները:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1 Վազքեր, 2 Ցատկեր, 3 Նետումներ;	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2.Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3.Կախեր և հենումներ, 4. Հենացատկեր, 5. Ակրոբատիկ վարժություններ, 6. Պարանի մագլցում, 7. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ, 4.2 Վոլեյբոլ, 4.3 Հանդբոլ, 4.4 Ֆուտբոլ;	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում, 5.2 Դահուկային պատրաստություն, 5.3 Սեղանի թենիս, 5.4 Ուժային պատրաստություն;	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- Ձևավորել 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 ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: - Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: - Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը: - Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	
Բովանդակություն	
- Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: - Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: - Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: - Արդարացի խաղը և սկզբունքները:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնների պահպանման իրենց տարբերկը:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:

Միջառարկայական կապեր
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 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 հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: - Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: - Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային: - Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: - Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: - Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, - Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:	
Բովանդակություն	
Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ: Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ: Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: Վազք 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000մ: Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ՝ 60-70 սմ բարձրությամբ: Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգալ – 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 շաբաթյին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: - Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շաբաթյին վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: - Ամրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները: - Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: - Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: - Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: - Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: - Կարողանալ դրսևորել ինքնավաստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Շաբաթյին վարժություններ: «Կես Աջ Դարձ», «Կես Ձախ Դարձ», «Կարճ Քայլ», «Կես Քայլ», «Լրիվ Քայլ» հրամանների կատարում: Շաբափոխում երկայունի և քառաայունի 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 փոխրոնումներ-րով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուսույունով 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 գատած» եղանակով: Ակրոբատիկ վարժություններ: Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը: Պարանի մագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հնարով»: Աղջիկներ՝ «երեք հնարով»: Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ոտքերը գատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և ետ խոնհարումով: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող

	պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, Նգլպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 4	
Բասկետբոլ – 8 ժամ. Մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածքը 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: - Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: - Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն: - Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: - Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: - Կարողանալ դրսևորել 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 հետ մղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ բասկետբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-

	հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՆՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
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 և 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: - Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: - Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: - Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: - Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: - Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազբեր 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: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ: Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ վոլեյբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. - Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-

	հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
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	
Հանդերձ – 8 ժամ. Մարգախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդերձիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում:	
Նպատակը	
- Տեղեկություն տալ հանդերձի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: - Ամրապնդել հանդերձիստի 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 վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան: - Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն: - Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: - Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները: - Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ: - Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: - Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
Բովանդակություն	
Հանդերձիստի 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 վերնից 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: Հանդերձի խաղ պարզեցված կանոններով:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ հանդերձ մարգախաղի վարժությունների կատարում:	Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարգախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ,

	մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
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 . Մարգախաղի 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 հսկողությունը: - 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 երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: - Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: - Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: - Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:
Վերջնարդյունքները
- Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրիկ տիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: - Կարողանալ դրսևորել 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 կեցվածքիվ 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 թռձող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օղից 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 հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն: Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղա-հրապարակով 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 առավելու-թյուն ունեցող մրցակցի գործողություններին: Խաղային կարողություն: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ ֆուտբոլ մարզախաղի վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. - Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. - Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից,

	մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Ֆիզիկա – պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, SՀS - համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:	
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 բուժօգնության մասին:	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենալ առաջին բուժօգնության կանոնները: - Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով: - Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն: - Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին: - Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը: - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	
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 մետր վազքահատվածներին 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`</b> ծանոթացում ջրային արգելքների հաղթահարման և առաջին օգնության ցուցաբերման հետ: Սուզվելը խորությամբ / 1.5 –2 մետր/: Սուզվելը երկարությամբ / 10-15մ./: Մեկնարկային ցատկը սահումով և լողատարածություն դուրս գալով: Բրաս լողառճի տեխնիկայի կատարելագործում: Փոխանցալող 4*25 մետր:</p> <p>Մովարած եղանակով լող` հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100մ: Առանձին տարածությունների կրկնվող լող 5-10 անգամ 10-15 ական մետր, 5 անգամ 25 ական մետր:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառմամբ դահուկային պատրաստության և լողի վարժությունների կատարում:	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լոդ>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, SՀS- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 9	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս:	
Նպատակը	
- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: - Մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակությունները: - Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: - Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	
Վերջնարդյունքները	
- Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: - Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ: - Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները: - Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: - Կարողանալ դրսևորել 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 (աղջիկներ) 3 կգ (տղաներ) 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ: Վարժություններ ծանրաձողով 7 կգ (աղջիկներ) 10 կգ (տղաներ) ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, կատարել 3-4 անգամ, 45 կրկնությամբ: Սեղանի թենիսի ուսուցում՝ տեխնիկական տարրերի ուսուցում: Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում: Երկկողմանի խաղ:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Առանց գույքի և նրանց կիրառամամբ սեղանի թենիս մարզաձևի և ուժային պատրաստության վարժությունների կատարում:	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն

	հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը և <<Մեղանի թենիս>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական 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 կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ՏՀՏ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը, Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին, ՆԶՊ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ:	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնադրոյունքների 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	

8-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1.Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 1.2 Դինամիկության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 1.3 Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 1.4 Ճկունությանը և ճարպկությանը մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: 1.5 Արագաուժային մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Վազքեր 2.2 Ցատկեր 2.3 Նետումներ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Շարային վարժություններ 3.2 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.3 Կախեր և հենումներ 3.4 Հենացատկեր 3.5 Ակրոբատիկա 3.6 Մագլցումներ 3.7 Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին - նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ, - իմանալ ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները, - գիտենալ շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները, - Գիտենալ արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները , միջոցները, - Բացատրել պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը, - Կարողանալ թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը	
Բովանդակություն	
- Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: - Դինացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: - Ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: - Ճկունության և ճարպկության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: - Արագաուժային մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Ֆիզիկական վարժությունների կատարում, - Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուրույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են շարժոցական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց

	ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանալ կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
- կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան - մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները - դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ - նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, - Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ - Կարողանալ որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը - Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները - Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ - Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ	
Բովանդակություն	
- Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում - Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում - Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
4*50մ արագ վազք, 4*20մ ցածր և բարձր մեկնարկից վազք - Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե - Հեռացատկ ոտքերը կծկած եղանակով - Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով - Նետումներ-թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,

	վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,</p> <p>Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի` ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shu- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգլ – 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 շաբաթյին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը - Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը - Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները - Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները - Զարգացնել շարժողական կարողությունները - Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով , առարկաներով - Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շաբաթյին և ակրոբատիկական վարժություններ - Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Շաբաթյին վարժություններ - Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ - Կախեր և հենումներ - Հենացատկեր - Մագլցումներ - Ակրոբատիկական վարժություններ - Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Շաբաթփոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթյին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և

	հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության 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 բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարում, ընդունում, փոխանցում, նետում, խաղի տակտիկա	
Նպատակը	
- կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան - սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ - մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները - նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը - ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները - Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ - Կարողանալ գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ - Կարողանալ կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին - Դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում - Խաղի տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 5	
Վոլեյբոլ – 8 ժամ գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա	
Նպատակը	
- կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները - սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - ամրապնդել շարժողական կարողությունները - նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը - դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները - Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ, - Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները - Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և ընդունում - Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված - Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակվողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի ետ փոխանցման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչ վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 6	
Հանդերձ –8 ժամ հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում	
Նպատակը	
- ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Մշակել 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	
- Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները - Կարողանալ տարբեր դիրքերից և ձևերով կատարել նետումներ դարպասին - Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները - Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակի որսում հետ մղում - Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում - Գնդակի նետում դարպասին - Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետ մղման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար

	հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարգաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարգաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարգաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 7	
Ֆուտբոլ – 8 ժամ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, հարված գնդակին ուտքով 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 - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, - Կարողանալ գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցություններ - Կարողանալ դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Հարվածներ գնդակին - Գնդակի կասեցում, վարում, խլում - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի վարման, կասեցման, խլման, տարբեր հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների վարժությունների, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչ վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 8	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն, սեղանի թենիս	
Նպատակը	
• ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները • ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտություններ • ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ • տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին • ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները • ձևավորել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ	
Վերջնարդյունքները	
• Գիտենալ առաջին բուժօգնության կանոնները • Կարողանալ լողալ կրոլ և բրաս ձևերով • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն • Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը • Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային • Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ, • Կարաղանալ կատարել աջից ձախից պտտված հարվածներ • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները 3. Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• լողալ կրոլ և բրաս ձևերով, • սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը, • կատարել սկզբնահարվածներ, պատնեշ, կտրված և գլորումով, աջից ձախից պտտված հարվածներ, • տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Սեղանի թենիս>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս

	առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

9-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1.Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը, 1.2 Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին, 1.3 Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի, ՀԱՕԿ, գործառույթները, 1.4 Օլիմպիկական շարժումը ժամանակակից կյանքում,	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վարզքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Արգելավազքեր 2.4 Ցատկեր 2.5 Նետումներ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Շարային վարժություններ 3.2 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.3 Կախեր և հենումներ 3.4 Հենացատկեր 3.5 Ակրոբատիկա 3.6 Մագլցումներ 3.7 Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային սպորտաստություն 5.3 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- ձևավորել գիտելիքներ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին, - տեղակություններ տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին - տեղակություններ տալ ՀՍՍՀ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթների մասին - սովորեցնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները	
Վերջնարդյունքները	
- գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները, - գիտենալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին - իմանալ ՀՍՍՀ-ի գործունեություն հիմնական գործառույթները - գիտենալ և գնահատել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները	
Բովանդակություն	
- Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը, - Տեղակություններ հայ անվանի մարզիկների մասին , - Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի՝ ՀՍՍՀ, գործառույթները, - Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում,	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուսույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են նյութեր օլիմպիական շարժման և համարդկային արժեքների, հայ անվանի մարզիկների և ՀՍՍՀ գործառույթների մասին	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային , նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Shո- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանալ կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
- կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան - մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները - դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ - նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, - Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ - Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառումամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային , - Կարողանա որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը - Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները - Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ - Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ	
Բովանդակություն	
- Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում - Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում - Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
4*100մ արագ վազք, 4*20մ ցածր և բարձր մեկնարկից վազք - Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե 4*50 փոխանցումավազք - Հեռացատկ - Բարձրացատկ - Նետումներ-թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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.

	Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության 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 շաբաթյին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը - Մոփորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը - Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները - Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները - Զարգացնել շարժողական կարողությունները - Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով , առարկաներով - Կարողանալ կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շաբաթյին և ակրոբատիկական վարժություններ - Կարողանալ դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ - Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները	
Բովանդակություն	
- Շաբաթյին վարժություններ - Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ - Ակրոբատիկական վարժություններ - Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ - Կախեր և հենումներ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Շաբափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթյին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,

	վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

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 - մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները - նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը - ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները - Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ - Գիտենալ դիրքային հարձակման տակտիկան և կիրառել խաղի ընթացքում - Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում - Խաղի տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել գնդակի նետումներ տարբեր հեռավորություններից, բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կիրառում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչ վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 5	
Վոլեյբոլ – 8 ժամ գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական գործողությունների տակտիկա	
Նպատակը	
- կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները - սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - ամրապնդել շարժողական կարողությունները - նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը - դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները - Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ - Կարողանալ կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել, - Գիտենալ մրցավարական կանոնները, - Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և ընդունում - Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված - Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակվողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի ետ փոխանցման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար

	հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարգաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարգաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարգաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 6	
Հանդերձ –8 ժամ հանդերձիստի 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 հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը - Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը - Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները - Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները - Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման փոխանցման և նետելու հմտություններին, - Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ, - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդորժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում - Գնդակի նետում դարպասին - Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետ մղման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում.

	Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 7	
Ֆուտբոլ – 8 ժամ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, հարված գնդակին ուտքով 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 - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները - Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին, - Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Հարվածներ գնդակին - Գնդակի կասեցում, վարում, խլում - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար

	հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Հ1, Հ2, Հ3, Հ13, Հ14, Հ15, Հ26, Հ27, Հ28, Հ29, Հ30, Հ31, Հ32, Հ33, Հ34, Հ35, Հ36, Հ37, Հ38, Հ41, Հ42, Հ46, Հ47, Հ48, Հ49, Հ50, Հ51, Հ52, Հ53	

Թեմա 8	
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 5 ժամ լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն, ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս	
Նպատակը	
• ուսուցանել դահուկավազքի տեխնիկայի կանոնները • ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները • ձևավորել տարբեր ոճերով լողալու հմտություններ • տեղեկություններ տալ առաջին բուժօգույթյան մասին	
Վերջնարդյունքները	
• Կարողանալ լողալ դելֆին լադառճով, • Կարողանալ լողալ կրով լողառճով կրծքի և մեջքի վրա 200մ, • Կարողանալ կատարել սուզումներ խորության և երկարության վրա, • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության , կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության , ճարպկության հմտություններ, • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն, փոխօգնություն • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ • Կարողանալ փոփոխական քայլից անցնել միաժամանակյա քայլի, • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը, • Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ • Կարողանալ կատարել ուժային վարժություններ կշռաքարերով, • Կարողանալ ծարաձողով կքանստել • Կարողանալ կատարել բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կցագնդերով • Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ • Տիրապետել կտրված և գլորումով հարվածների տեխնիկային, • Կարողանալ կատարել պատնեշ հարված • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն	
Բովանդակություն	
1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները 3. Սեղանի թենիսի տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները 4. Ուժային վարժությունների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• լողալ կրով և մեջքի վրա 200մ • լողալ դելֆին ձևով,	• Օրինաչափություններ. - Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող

- կատարել սուգումներ, - սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը, - կատարել սկզբնահարվածներ, պատնեշ, կտրված և գլորումավ, աջից ձախից պտտված հարվածներ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառամամբ ուժային ֆիզիկական վարժությունների կատարում	պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , <<Դահուկային սպորտում>> , <<Լող>> և <<Մեղանի թենիս>> , մարզածները շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար:Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզածներից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության 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	

10-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների

Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1.Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: 1.2 Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք: 1.3 Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում: 1.4 Գերհոգնածության դրսևոսման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: 1.5 Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վազքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Ցատկեր 2.4 Նետումներ 2.5 Փոխանցումավազքեր 2.6 Արգելավազքեր	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Շարային վարժություններ 3.2 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.3 Կախեր և հենումներ 3.4 Հենացատկեր 3.5 Ակրոբատիկա 3.6 Մազլցումներ 3.7 Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Ըմբշամարտ 5.4 Տուրիզմ 5.5 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 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 ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին • Ձևավորել գիտելիքներ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին	
Վերջնարդյունքները	
• գիտենալ ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները և համամարդկային արժեքները, • կարողանալ դրսևորել մարդասիրական վարքագիծ և հարդուրժողականություն • կարողանալ վնասվածքների դեպքում և արտակարգ իրավիճակներում ցույց տալ առաջին բուժօգնություն • գիտենալ գերհոգնածության դրսևորման ձևերը և կանխարգելման միջոցները • գիտենալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը, մեթոդները և միջոցները	
Բովանդակություն	
1. Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: 2. Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք: 3. Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում: 4. Գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: 5. Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• Առաջին բուժօգնության ցուցադրում, • Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուսույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են օլիմպիական գաղափարախոսությունները, համարդկային արժեքները, գերհոգնածության դրսևորման ձևերը, ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության միջոցները	• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը

	/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային , նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանալ կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգլ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ քայլեր, վազեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
- կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան - մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները - դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ - նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ցուցաբերել վազային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ - Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ - Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանալ հաղթահարել դժվարությունները	
Բովանդակություն	
- Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում - Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում - Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում - Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
4*50մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք - Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե 4*50մ փոխանցումավազք - Վազք արգելքների հաղթահարումով - Հեռացատկ արտակորված եղանակով - Բարձրացատկ գլորում եղանակով - Նետումներ-թենիսի գնդակի, լցրած գնդակի	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային

	ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 շաբաթյին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը - Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը - Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները - Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները - Զարգացնել շարժողական կարողությունները - Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները - Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ - Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության,նպատակապալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Շաբաթյին վարժություններ - Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ - Ակրոբատիկական վարժություններ - Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ - Կախեր և հենումներ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Շաբաթփոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթյին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների

	մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 - մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները - նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը - ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	
Վերջնարդյունքները	
- Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները - Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ - Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում - Խաղի տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության

	միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները - սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - ամրապնդել շարժողական կարողությունները - նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը - դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները - Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ - Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և ընդունում - Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված - Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակվողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի ետ փոխանցման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառամամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – 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 6	
Հանդերձ –8 ժամ հանդերձիստի 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 տակտիկաան գործողությունների կատարման տեխնիկան - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը - Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը - Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ հանդերձ խաղի կանոնները - Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդորժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում - Գնդակի նետում դարպասին - Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետ մղման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-

	հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարգաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարգաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարգաձևներից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:)
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ, գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 տեղաշարժեր, հարված գնդակին ոտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճյալարարություն 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 - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրիկապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Հարվածներ գնդակին - Գնդակի կասեցում, վարում, խլում - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – 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 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 բուժօգնության մասին	
Վերջնարդյունքները	
• Գիտենալ առաջին բուժօգնության կանոնները • Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն վստահություն • Գիտենալ դահուկային պարապմունքների առողջարարական նշանակության մասին • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ • Կարողանալ դրսևորել 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	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• կարողանալ ցույց տալ առաջին բուժօգնություն • լողալ կիրառական ձևերով • սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը • տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող

	համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության 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 նվաճումների մասին - ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ - 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	
- Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները - Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ - Գիտենալ հայ ըմբիշներին և նրանց նվաճումները - Դրսևորել արիություն, համարձակություն, մրցակցի նկատմամբ հարգանքի վարքագիծ - Գիտենալ տուրիզմի տուրիզմի առողջարարական , կրթական, դաստիարակչական նշանակությունները - Իմանալ կոփման բնական միջոցները և կիրառման եղանակները - Կարողանալ կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և բնական կողմնորոշիչներով - Գիտենալ սեղանի թենիսի կրթական , առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները - Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- ուժային պատրաստության նշանակությունը - ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները - տուրիստական պատրաստության նշանակությունը - սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- կատարել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ - կատարել տեղանքում քարտեզով և բնության կողմնորոշիչներով կողմնորոշման ձևերը - կատարել բարձունքների հաղթահարումներ - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում

կատարել ուժային ֆիզիկական վարժություններ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքներ	ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , տուրիստական պատրաստությունը, <<Սեղանի թենիս>> , <<Ըմբշամարտ>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացությունՖիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի` ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչի 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	

11-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1.Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ, 1.2 Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնքիսկման ձևերը,: 1.3 Ֆիզիկական կուտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում 1.4 Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վազքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Ցատկեր 2.4 Նետումներ 2.5 Փոխանցումավազքեր 2.6 Արգելավազքեր	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Շարային վարժություններ 3.2 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.3 Կախեր և հենումներ 3.4 Հենացատկեր 3.5 Ակրոբատիկա 3.6 Մազլցումներ 3.7 Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Ըմբշամարտ 5.4 Տուրիզմ 5.5 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- Օանթթացնել տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օղզանիզմի ռեակցիային - Ձևավորել գիտելիքներ բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի մասին, - Օանթթացնել կյանքում ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերին ու նշանակությանը - Օանթթացնել առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությանը	
Վերջնարդյունքները	
- Պատկերացումներ ունենալ տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օղզանիզմի ռեակցիայի մասին, - Գիտենալ բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը, - Գիտենալ ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում - Տեղեկություններ տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին	
Բովանդակություն	
- Օղզանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ, - Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնքհսկման ձևերը,: - Ֆիզիկական կուտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում - առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուկույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են բեռնավության բաղադրամասերը և ինքնահսկման ձևերը, ֆիզիկական կուտուրայի և սպորտի դերն ու նշանակությունը կայնքում, առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտությունը	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում,	

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային , նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանալ կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ քայլքեր, վազքեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
- կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան - մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները - դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ - նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ - Դրսևորել հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի գնդակի և նոնակի նետման ժամանակ - Կարողանալ վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառումամբ հաղթահարել բնական արգելքները և տիրապետել արգելավազքի տեխնիկային , - Տիրապետել փոխանցումավազքի տեխնիկային - Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ - Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները	
Բովանդակություն	
- Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում - Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում - Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում - Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
5*100 մ արագ վազք, 8*30մ ցածր մեկնարկից վազք - Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե 4*50մ փոխանցումավազք - Վազք արգելքների հաղթահարումով - Հեռացատկ արտակորված եղանակով - Բարձրացատկ քայլանցում եղանակով - Նետումներ-թենիսի գնդակի, նոնակի	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր,

	սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության 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 շաբաթին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը - Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը - Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները - Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները - Զարգացնել շարժողական կարողությունները - Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները - Կարողանալ մարզասարքերի օգնությամբ զարգացնել առանձին մկանախմբերը և մշակել շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ուժը, ճարպկությունը, ճկունությունը, կոորդինացիան - Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ - Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Շաբաթին վարժություններ - Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ - Ակրոբատիկական վարժություններ - Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ - Կախեր և հենումներ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Շաբափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից,

	վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորդները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշիչի վերջնարդյունքների հետ	
U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48	

Թեմա 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 - մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները - նպաստել՝ թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը - ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետել գնդակի վարման, օղակի մեջ նետման հմտությունների, - Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում, - Կարողանալ կիրառել անհատական և թիմային պաշտպանական և հարձակվողական գործողություններ, - Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում - Խաղի տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու

	համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները - սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - ամրապնդել շարժողական կարողությունները - նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը - դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ, - Տիրապետել անհատական և թիմային շրջափակման կարողություններին, - Կարողանալ կիրառել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները, - Ունենալ խմբակային գործողությունների կատարման հմտություններ, դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության և մարդասիրական վարքագիծ, - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և ընդունում - Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված - Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակվողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի ետ փոխանցման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – 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 6	
Հանդերձ –8 ժամ հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, վարում, դարպասապահի խաղ, նետումներ դարպասին, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, խաղի տիրապետում	
Նպատակը	
- ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը - Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը - Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման, նետման հմտություններին, - Կարողանալ խաղընկերոջ դիմաբրոյամբ տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին, - Կարողանալ կիրառել հարձակվողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններ, - Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել պատասխանատվության, փոխօգնության, համագործակցության , փոխադարձ հարգանքի վարքագիծ, - Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում - Գնդակի նետում դարպասին - Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետ մղման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը

	/մարգաձների կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարգաձնը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարգաձներից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 տեղաշարժեր, հարված գնդակին ուտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճյաբարություն 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 - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Տիրապետել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման հմտություններին, - Կարողանալ կիրառել տեխնիկական տարրեր և տակտիկական առաջադրանքներ, - Ունենալ թիմային մտածելակերպ և դրսևորել փոխօգնության, համագործակցության վարքագիծ, - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Հարվածներ գնդակին - Գնդակի կասեցում, վարում, խլում - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 ստեղծարար արտահայտում. - Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. - Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – 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 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 բուժօգնության մասին	
Վերջնարդյունքները	
• Գիտենալ առաջին բուժօգնության կանոնները • Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով, • Կարողանալ լողալ կարճ և երկար լողատարածություն բրաս, դելֆին, կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա, • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության, ճարպկության հմտություններ, • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն, փոխօգնություն • Կարողանալ կատարել միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկական տարրերը, • Կարողանալ քայլանցումով և ցատկով հաղթահարել արգելքները, • Կարողանալ կողասահքով կտրուկ արգելակել, • Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ • Կարողանալ դրսևորել կամային ընդունակություններ, վստահության և համարձակության վարքագիծ	
Բովանդակություն	
1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• կարողանալ ցույց տալ առաջին բուժօգնություն • լողալ կիրառական ձևերով • սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը • տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

	Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 նվաճումների մասին - ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ - 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	
- Կարողանալ մարզասարքերի վրա կատարել ուժային վարժություններ - Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ - Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ - Գիտենալ ըմբշամարտի դերն ու նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում - Կատարել ծնկադիր դրությունից շրջումներ, - դրսևորել արագաշարժություն, ձկունություն, ճարպկություն, ուժ - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Գիտենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակությունները, - Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները, - Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին բուժօգնություն, - Կարողանալ կատարել ապահովման և ինքապահովման հնարքները, - Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա, - Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք, - Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման ձևերը - Տիրապետել կտրված և պտտված հարվածների տեխնիկային - Կարողանալ հմտորեն կատարել սկզբնահարվածներ, - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն	
Բովանդակություն	
- ուժային պատրաստության նշանակությունը - ըմբշամարտի ուսուցման մեթոդները և միջոցները - տուրիստական պատրաստության նշանակությունը - սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ

- կատարել ընթշամարտի 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , տուրիստական պատրաստությունը, <<Սեղանի թենիս>> , <<Ըմբշամարտ>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացությունՖիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի` ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	

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

12-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1.Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա 1.2 Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության՝ հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման միջոց 1.3 Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վազքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Ցատկեր 2.4 Նետումներ 2.5 Փոխանցումավազքեր 2.6 Արգելավազքեր	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Շարային վարժություններ 3.2 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.3 Կախեր և հենումներ 3.4 Հենացատկեր 3.5 Ակրոբատիկա 3.6 Մագլցումներ 3.7 Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Ըմբշամարտ 5.4 Տուրիզմ 5.5 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

Թեմա 1	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 5 ժամ	
Նպատակը	
- Ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությանը՝ օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա - Ձևավորել գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման մասին - Սովորեցնել ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը ձևերը	
Վերջնարդյունքները	
- գիտենալ և բնութագրել պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները - ունենալ գիտելիքներ զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության մասին - գիտենալ բժշկական վերահսկողության ձևերը միջոցները	
Բովանդակություն	
- Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա - Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման միջոց - Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Առաջին բուժօգնության ցուցադրում, - Օգտվելով համացանցից և գրականությունից ինքնուսույն ուսումնասիրում և ներկայացնում են ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը ձևերը, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցով զինվորական ծառայությանը՝ հայրենիքի պաշտպանությունը, նախապատրաստման միջոցները, բնութագրել պարապմունքների ժամանակ սիրտ-անոթային, շնչառական, կենտրոնական նյարդային համակարգում, հենաշարժողական ապարատում առաջացող դրական փոփոխությունները:	- Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: - Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Միջառարկայական կապեր	

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային , նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանալ կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

Թեմա 2	
Աթլետիկական վարժություններ – 14 ժամ քայլեր, վազեր, նետումներ, ցատկեր, փոխանցումավազքեր, արգելավազքեր	
Նպատակը	
- կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան - մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները - դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ - նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ - Ձեռք բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ - Ցուցաբերել կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները	
Բովանդակություն	
- Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում - Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում, բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում - Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում - Ցատկերի և նետումների տեխնիկայի կատարելագործում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
6*40մ արագ վազք, 4*20մ ցածր մեկնարկից վազք - Հավասարաչափ վազք տեղանքում 10 րոպե, կրոս -15 րոպե 4*50մ փոխանցումավազք - Վազք արգելքների հաղթահարումով - Հեռացատկ - Բարձրացատկ - Նետումներ-թենիսի գնդակի, նոնակի	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: 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. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և

	արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգլ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	

Թեմա 3	
Մարմնամարզական վարժություններ- 12 ժամ շաբաթյին վարժություններ, ընդհանուր զարգացման վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկա, մագլցումներ, ռիթմիկ -մարմնամարզական վարժություններ	
Նպատակը	
- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը - Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը - Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները - Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները - Զարգացնել շարժողական կարողությունները - Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական, ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները - Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ - Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Շաբաթյին վարժություններ - Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ - Ակրոբատիկական վարժություններ - Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ - Կախեր և հենումներ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Շաբափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի և մագլցումների կատարում, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շաբաթյին ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

	Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Տիպ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգլ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48	

Թեմա 4	
Բասկետբոլ – 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 - մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները - նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը - ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում մեկ և երկու ձեռքերով գնդակը սահուն նետել օդակի մեջ, - Կարողանալ կատարել տարբեր տակտիկական առաջադրանքներ՝ տեխնիկական տարրերի համակցումներով, - Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում - Խաղի տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Բասկետբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության

	միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 , հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները - սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - ամրապնդել շարժողական կարողությունները - նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը - դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ թոթոխվող պայմաններում սահուն գնդակն ընդունել, թոխանցել, կատարել սկզբհարվածներ և ուղիղ հարձակվողական հարվածներ, - Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները, - Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և ընդունում - Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված - Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա - Խաղի տիրապետում	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, սկզբնահարվածներ, ուղիղ հարձակվողական հարվածներ, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման և փոխանցման, ցանցի մոտ գնդակի ետ փոխանցման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Վոլեյբոլ>> մարզաձևը

	շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի՝ ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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	
Հանդերձ –8 ժամ հանդերձիստի 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 հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը - Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հարդորժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը - Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևերով գնդակը նետել դարպասին, - Կարողանալ դարպասապահի կեցվածքով սահուն կատարել տեղաշարժեր, գնդակը որսալ, կասեցնել հետ մղել ևակտիվ համագործակցել թիմակիցների հետ, - Կարողանալ կատարել հանդերձ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները - Կարողանալ հինկական կանոններով հանդերձ խաղալ - Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդորժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ - Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում - Գնդակի նետում դարպասին - Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- Կատարել հանդերձիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու, դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետ մղման վարժություններ, - տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	- Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և

	պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Հանդբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ	
U1, U2, U10, U12, U15, U23, U24, U25, U26, U29, U31, U32, U33, U34, U35, U36, U37, U38, U39, U41, U42, U43, U44, U45, U46, U47, U48	

Թեմա 7	
Ֆուտբոլ – 8 ժամ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, հարված գնդակին ուտքով և գլխով, գնդակի կասեցում, վարում, խլում, նետում, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա, աճապարարություն 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 - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	
Վերջնարդյունքները	
- Կարողանալ փոփոխվող իրավիճակներում սահուն գնդակը կասեցնել, հարվածել, հմտորեն գնդակը վարել, խլել, և փոխանցել, - Կարողանալ հմտորեն կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները և տակտիկական գործողությունները, - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքսիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	
Բովանդակություն	
- Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր - Հարվածներ գնդակին - Գնդակի կասեցում, վարում, խլում - Դարպասապահի խաղ	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ.

	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև <<Ֆուտբոլ>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – 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 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 բուժօգույթյան մասին	
Վերջնարդյունքները	
• Կարողանալ կատարել տարբեր լողաձևերի տեխնիկայի տարրերը, • Կարողանալ լաղալ հագուստով, • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության , կոորդինացիայի, ուժի, ճկունության , ճարպկության հմտություններ, • Դրսևվորել կամային որակներ, համարձակություն , փոխօգնություն • Կարողանալ լողալ կիրառական ձևերով • Գիտենալ դահուկային պարապմունքների կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական նշանակության մասին • Կարողանալ սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը • Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել միջին և երկար տարածություններ • Դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, հավասարակշռության և կոորդինացիոն կարողություններ • Կարողանալ դրսևորել կամային ընդունակություններ, վստահության և համարձակության վարքագիծ	
Բովանդակություն	
1. Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները 2. Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
• կարողանալ ցույց տալ առաջին բուժօգնություն • լողալ հագուստով, • սահուն կատարել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերը • տարբեր մարզական գործիքների կիրառմամբ ֆիզիկական վարժությունների կատարում	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ.

	Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման, առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգպ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ	
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ	
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 նվաճումների մասին - ուսուցանել ըմբշամարտի տեխնիկական հնարքներ - 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	
- Գիտենալ ֆիզիզկական դաստիարակության համակարգում ուժային վարժությունների դերի և նշանակության մասին, - Կարողանալ մարզասարքերի վրա կատարել ուժային վարժություններ - Դրսևորել ծանրաձողով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ - Դրսևորել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ - Գիտենալ մարդու անվտանգության գործում ըմբշամարտի կիրառական նշանակությունը, - Կարողանալ կանգնար դրությունից կատարել գցումներ, - Կատարել ծնկադիր դրությունից շրջումների պաշտպանական հնարքները և հակահնարքները - դրսևորել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ - Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն - Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Գիտենալ տուրիզմի տարատեսակ ձևերը, - Կարողանալ որոշել հորիզոնի կողները տեղանքի բնական հատկանիշներով, - Կարողանալ կանգնեցնել վրան , վառել խարույկ - Դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ և կոորդինացիա, - Դրսևորել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, կամք, - Տիրապետել աջից և ձախից կատարվող պտտված հարվածների տեխնիկային - Դրսևորել վերգցումով սկզբնահարվածների կատարման հմտություն - Կարողանալ կատարել պտտված սկզնահարվածներ - Տիրապետել հակահարվածների տեխնիկային - Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիպուկության, ճարպկության, ռեակցիայի արագության , ցատկունակության հմտություններ, կամք և կազմակերպվածություն	
Բովանդակություն	
1. ուժային պատրաստության նշանակությունը	

2. ընթացման մեթոդները և միջոցները 3. տուրիստական պատրաստության նշանակությունը 4. սեղանի թենիսի ուսուցման մեթոդները և միջոցները	
Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
- կատարել ընթացման 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 ստեղծարար արտահայտում. Մարզախաղերի և ուժային պատրաստության միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: - Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/: - Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես նաև ուժային պատրաստության վարժությունների համակարգերը , տուրիստական պատրաստությունը, <<Սեղանի թենիս>> , <<Ընթացման>> , մարզաձևերը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից, մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: - Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզախաղերում դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարևարքության գիտակցումը:
Միջառարկայական կապեր	
Առարկայական կապեր- հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, մոդելավորում, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացությունՖիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, ուժերի ճնշման,	

առաձգականության, շփման, ծանրության, ազդեցության մասին , Shտ- համակարգչից և համացանցից օգտվելու իմացություն, գիտենա նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերը Ռուսերեն և օտար լեզուներ – իմանա կարդալ ,գրել, հասկանալ և թարգմանել հայերեն Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին Նգալ – արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու հմտություններ
Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ
Մ1, Մ2, Մ10, Մ12, Մ15, Մ23, Մ24, Մ25, Մ26, Մ29, Մ31, Մ32, Մ33, Մ34, Մ35, Մ36, Մ37, Մ38, Մ39, Մ41, Մ42, Մ43, Մ44, Մ45, Մ46, Մ47, Մ48

ՕԳՏԱԿԱՐ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ասատրյան Վ.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդման նոր մեթոդի կիրառումը հանրակրթական դպրոցում / Հանրապետական XXXIII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութերի ժողովածու: Եր.: ՖԿՀՊԻ.–2006: Էջ 25–27:
2. Ասատրյան Վ.Ա. Բասկետբոլ մարզաձևի հիմքով դպրոցականների սպորտային դաստիարակության նախադրյալները/ Հանրապետական XXXIX գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր, Մաս Ա: ՖԿՀՊԻ.–2012: Էջ 47–51:
3. Ավանեսով Է.Յու. Դպրոցականների շարժողական պատրաստության մարզական ուղղվածության մեթոդիկան ԺԳ.00.02 «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկ. գիտ. թեկն. ... գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր, Երևան: ԵՊՀ, 2014.–24 էջ:
4. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Առաքելյան Վ.Բ., Սաղյան Բ.Զ., Մարզիկների կոոնդիցիոն ընդունակությունների մշակման հիմունքները., Եր., 2008, 81 էջ:
5. Սամբո ըմբշամարտ, Երևան, Հեղինակային հրատարակություն, 2007, 309 էջ:
6. Ասմարյան Կ. Խ., Վոլեյբոլ, Երևան, «Լաքի Փրինթ», 2007, 176 էջ:
7. Ազարյան Ռ.Ն., Խիզանցյան Ռ.Մ., Ազիզյան Գ.Ն., Վանեսյան Հ.Մ., Մարմնամարզություն, Երևան, «Զանգակ-97», 2006, 232 էջ : Ծանրամարտ, Երևան, 2004, 391 էջ :
8. Բաղդասարյան Ք.Է., Գեղարվեստական մարմնամարզություն. ընտրություն, ուսուցում, մարզում, Երևան, 2007, 114 էջ:
9. Բեգոյան Ռ. Ա., Սեդանի թենիս, Երևան, «Աստղիկ Գրատուն» հրատարակչություն, 2006, 312 էջ:
10. Բաբայան Մ.Ա., Շարքերը և շարային վարժությունները ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում, Երևան, 1981:
11. Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հանրակրթական ավագ դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, Երևան, 2009:
12. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր լրամշակված տարբերակ. 1-9-րդ դասարաններ, Երևան, 2012:
13. Հայաստանի Հանրապետության օրենք «Կրթության մասին», 1999:
14. Հայեցակարգ ՀՀ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի պետական քաղաքականության (2000):
15. Հանրակրթության պետական կրթակարգ. Միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ, «Անտարես», Երևան, 2004:
16. Հայաստանի Հանրապետության օրենք «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին» (2001):
17. Հակոբյան Գ.Ա., Դահուկասպորտ. ուսումնական ձեռնարկ, Էդիթ Պրինտ, Եր., 2005, 108 էջ:
18. Հակոբյան Ս.Ս., Ֆուտբոլ ծրագիր, Եր., Էդիթ Պրինտ, 2008, 88 էջ : Հակոբյան Ս. Ս., Ֆուտբոլ, Երևան, 2009:
19. Համբարձումյան Վ., Գնդի հրում և սկավառակի նետում, Եր., 2007, 143 էջ:
20. Հայրապետյան Մ., Արագավազք և փոխանցավազք, Եր., 2008, 145 էջ:
21. Ղազարյան Ֆ.Գ., Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգ. դասագիրք. Երևան, Հեղ. հրատ., 2007, 215 էջ:
22. Ղազարյան Ֆ.Գ., Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազինակոչիկային տարիքում, Եր., 2008, 80 էջ:
23. Նահապետյան Ս.Ս., Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Եր., «Լույս», 1988:
24. Մամաջանյան Վ.Մ., Աթլետիկա. ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, «Սոս և Վոզա», 2003, 187 էջ :
25. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Ֆիզիկական դաստիարակության նոր ուղղությունները հայ դպրոցում,

Եր., 2001, 84 էջ:

26. Մելքոնյան Հ., Հանդիման դպրոցում. ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003:
27. Սաֆարյան Ի.Գ., Լոդի ուսուցման և մարզման մեթոդիկա. ուսումնական ձեռնարկ, Եր., Հեղ. հրատ., 2008, 205 էջ:
28. Սամվելյան Լ.Ա., Սպորտը և արդարացի խաղը, Եր., Տեսուսագետ, 2006, 96 էջ:
29. Ստեփանյան Ա.Գ., Ենգոյան Ս. Ա., Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից. I-XII դաս.: ուսումնամեթ. ձեռնարկ, Եր.; Հեղ. հրատարակություն, 2007, 82 էջ:
30. Ստեփանյան Ա.Գ. Միջառարկայական կապերի կիրառումը ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում, Երևան, Հեղ. հրատ., 2007, 85 էջ:
31. Վարդյան Ա.Ա., Շարժախաղեր, Եր., 2008, 160 էջ:
32. Գաբրիելյան Հովհ., Ղազարյան Ֆ., Մինասյան Հ., Գրիգորյան Յու. , Ֆիզիկական կուլտուրա դասավանդման մեթոդիկա 5-9-րդ դասարաններ/ Ուսուցչի ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան: Աստղիկ գրատուն, 2013թ. 120 էջ:
33. Ստեփանյան Ա., Գրիգորյան Յու., Գաբրիելյան Հովհ. , Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-12-րդ դասարաններում/ ՖԿՀՊԻ Ուսումնական ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան 2012թ. 232 էջ:
34. Գաբրիելյան Հովհ., Մինասյան Հ., Ֆիզիկական կուլտուրա գնահատումը հանրակրթական դպրոցում/ Ուսուցչի ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան: Աստղիկ գրատուն, 2012թ. 96 էջ:
35. Գաբրիելյան Հովհ., Ստեփանյան Ա., Մինասյան Հ., Գրիգորյան Յու. , Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-9-րդ դասարաններում/ Ուս. ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան: Աստղիկ գրատուն, 2011թ. 128 էջ:
36. Գաբրիելյան Հովհ., Մինասյան Հ., Ներզոգվա Ք., Մուրադյան Ա., Հանրակրթական դպրոցի <<Հատուկ բժշկական խմբերի>> ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ուսուցչի ձեռնարկ 1-12-րդ դասարաններ/ Ուսուցչի ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան: ՀՀ ԿԳՆ Կրթության ազգային ինստիտուտ, 2013թ. 112 էջ:
37. Գաբրիելյան Հովհ., Մինասյան Հ., Ներզոգվա Ք., Հակոբյան Ա., Հովեյան Ս. , Հանրակրթական դպրոցի <<Հատուկ բժշկական խմբերի>> ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիր 1-12-րդ դասարաններ>>/ Առարկայական ծրագիր / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան: ՀՀ ԿԳՆ, Կրթ. ազգ. ինստ.- Եր., Կրթ. ազգ. ինստ.-, 2011թ. 64 էջ:
38. Մինասյան Հ., Գաբրիելյան Հովհ., Ֆիզիկական կուլտուրա <<Գիտելիքների հիմունքներ>> / Ուսուցչի ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ՝ - Երևան: Աստղիկ գրատուն, 2011թ. 128 էջ:
39. Ստեփանյան Ա., Գաբրիելյան Հովհ., Հանրակրթական դպրոցում <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի բովանդակության և կառուցվածքի նորարարական մոտեցումները/ Մանկավարժություն. Գիտամեթոդական վերլուծական ամսագիր. Հիմնադիր՝ ՀՀ ԿԳՆ Կրթության ազգային ինստիտուտ 2011 / 2., ՀՀ. Երևան: էջ 12-21:
40. Մեհրաբյան Ա., Այվազյան Ա., Գաբրիելյան Հովհ, Սարգսյան Ա., Ուսումնական հաստատություններում մարզական միջոցառումների կազմակերպում/ Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ / Կազմ. հեղ. խումբ -Երևան: Լուսակն, 2011թ. 144 էջ:
41. Габриелян О.Г., Отражение тематики здорового образа жизни в программе основной школы общеобразовательной системы // Повышение эффективности профилактических программ для подростков и молодежи в странах Восточной Европы и Центральной Азии. Материалы регио-нальной конференции по профилактике ВИЧ и формированию здорового образа жизни в образователь-ной среде. Казахстан, Алматы, апрель 2011г. Ст. 79-81.
42. Аванесов Э.Ю. О внедрении технологии спортизированного физического воспитания старшеклассников Армении // Теоретические и методологические проблемы современного

образования: Материалы международной научно–практической конференции 29–30 декабря 2010: М.:–С. 10–13.

- 43.** Avanesov E.Yu. The features of the process of organization of sports–oriented physical education at schools / Proceedings of the XVI traditional International Symposium «East–Russia–West. Modern development processes of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation», Krasnoyarsk, 2013. P. 23–27.

Օրինակելի անվանացանկ

Հանրակրթական դպրոցներում մարզադահլիճների և ուսումնամարզական կահավորանքի

№	Անվանումը	Չափը	Քանակը	
			Պարտադիր	Ցանկալի
1	Մարզադահլիճ խաղերի համար	24 x 12մ կամ	1	2
		18 x 9մ	1	2
2	Մարմնամարզության և մարզասարքերի մարզադահլիճ	24 x 12մ կամ	1	2
		18 x 9մ	1	2
3	Մարզախաղերի համալիր մարզահրապարակ	20 x 60մ	1	2
	1)վոլեյբոլի	9 x 18 մ	2	3
	2)բասկետբոլի	14x 26 մ	1	2
	3)հանդբոլի	20x 40 մ	1	2
	4)ֆուտբոլի	20x 40 մ	1	2
4	Աթլետիկական վարժությունների համար			
	ա) վազքուղիներ	30 և 60 մ.	1	2
	բ) ցատկափոս	էրկ. 5-6 մ.	1	2
	գ) նետումների համար հատված	60 մ	1	2
	դ) վայրկյանաչափ			
	ե) չափերիզ			
	զ) դրոշակ (կարմիր, սպիտակ)			
	է)			
5	Հանդերձարաններ	տղաներ աղջիկներ	1 1	
6	Մարմնամարզական գործիքներ			
	1) զուգափայտեր		1	
	2) պտտաձող		1 բարձր 1ցածր	2 2
	3) մարմնամարզական գերան		1	2
	4) մարմնամարզական այծիկ		1	2
	5) մարմնամարզական կամրջակ		1	2
	6) մարմնամարզական պատ		6	8
	7) մարմնամարզական նստարան		6	8
	8) ներքնակներ		10	12
	9) մարզափայտեր		20	24
	10) օղեր		20	30
	11) ցատկապարաններ		20	30
	12) լցրած գնդակներ	1-2-3 կգ	4-4-4	6-6-6
	13) մարմնամարզական պարան մագլցման համար		1	2
	14) գուրգեր (բուլավա)		20	30
	15) մարմնամարզ. ժապավեն		2	6
	16) ռետինե գնդակներ		2	6

7	Մարզախաղերի պարագաներ			
	1) բասկետբոլի գնդակներ		10	12
	2) բասկետբոլի օղակներ		8	10
	3) վոլեյբոլի գնդակներ		8	10
	4) ֆուտբոլի գնդակներ		8	10
	5) հանդբոլի գնդակներ		8	10
	6) թենիսի սեղան		2	5
	7) սեղանի թենիսի գնդակներ		30	60
	8) սեղանի թենիսի ռակետ		2 զույգ	6 զույգ
8	Ուժային պատրաստության պարագաներ			
	1) կցագնդեր	1,5-3-5 կգ	2-2-2	4-4-4-
	2) էսպանդերներ զսպանակով		10	20
	3) մարզասարքեր	համալիր	2	4
	Ծանրաձող	60 կգ	1	2
9	Դահուկային պատրաստություն			
	1) Դահուկներ		20 զույգ	40 զույգ
	2) Սահնակներ		10	20
	3) Անվավոր չմուշկներ		10	20
10	Մենամարտային ձևերի պարագաներ			
	Ներքնակներ		1	2
	Խրտվիլակ		2	4
	Հարվածելու պարկեր (տանձիկ)		3	6

***Ցանկալի է հանրակրթական դպրոցների և մարզակառույցներ ունեցող այլ հաստատությունների համագործակցությունը՝ նվազագույնը համայնքային մակարդակով:**