

«Մխիթար Սեբաստացի» կրթահամալիր
Ֆիզկուլտուրա
5-9 դասարաններ

**Հանդբոլ /Ձեռքի գնդակ/
Հինգերորդ դասարան**

Լուծվող խնդիրները

1. Գիտելիքներ հաղորդել հանդբոլի պատմության ծագման և զարգացման մասին:
2. Տեղեկացնել մարզումների ընթացքում վարքի և հիգիենայի պահանջների վերաբերյալ:
3. Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի տիրապետման և նետումների տեխնիկան:

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 32 ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 36 ժամ, խաղային

պատրաստություն 16 ժամ, նորմատիվների հանձնում 6 ժամ, բժշկամանկավարժական գնում 2 ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում,

վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ հանդբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում, Էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Գնդակի վարում տարածության հաղթահարումով 15մ/վրկ
2. Գնդակի փոխանցում տարածության վրա /10մ, 12մ, 15մ/
3. Գնդակի նետում բաց դարպասին վերևից հենումով / 5 փորձ

Վեցերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Ծանոթացնել հանդբոլով պարապելու տարիքային առանձնահատկությունների հետ:
2. Դաստիարակել բարոյականային ընդունակությունները:
3. Ուսուցանել անհրաժեշտ տեխնիկական հնարքները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 20 ժամ, հատուկ ֆիզիկական

պատրաստություն 10 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 34 ժամ, տակտիկական պատրաստություն 10 ժամ, խաղային պատրաստություն 20 ժամ, նորմերի հանձնում 6 ժամ,

բժշկամանկավարժական գնում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում,

վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ՆԶՊ

Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ հանդբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում, էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Գնդակի վարում տարածության հաղթահարումով 20մ/վրկ

2. Կից քայլերով տեղաշարժվել 6 մետրանոց աղեղով /վրկ/

3. Գնդակի նետում բաց դարպասին հենումից՝ 10՝ նշանակետին / 5 փորձից/

Յոթերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Տեղեկություն տալ տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների մասին:

2. Մշակել շարժողական ընդունակությունները / արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն և դիմացկանություն/:

3. Ուսուցանել անհրաժեշտ տեխնիկական հնարքները

4. Մշակել տակտիկական պատրաստվածություն

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 18ժամ,

հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 18ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 22ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 14 ժամ, խաղային պատրաստություն 22 ժամ, նորմերի

հանձնում 6ժամ, բժշկամանկավարժական գնում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում օգտվելով համացանցից, հանդբոլի Հայաստանի հավաքականի և

արտասահմանյան թիմերի խաղերի դիտում,

վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում, օգտագործելով նաև համացանցից վերցրած մեթոդները, հարմարացնելով

տեղի պայմաններին: Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն,

առողջագիտություն, ՆԶՊ

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Գնդակի վարում տարածության հաղթահարում, արգելքների շրջանցումով 20մ.

2. Գնդակի փոխանցում տարածության վրա/ 10մ, 15մ, 20մ/

3. Գնդակի նետում բաց դարպասին՝ 10՝ նշանակետին ցատկով /5 փորձից/

Ութերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Տեղեկացնել հայ մարզիկների սպորտային հաջողությունների վերաբերյալ հանդբոլ

մարզաձևում

2. Ձևավորել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն:

3. Ուսուցանել և կատարելագործել անհրաժեշտ տեխնիկական տարրերը

4. Մշակել տակտիկական պատրաստվածություն

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 14 ժամ, հատուկ ֆիզիկական

պատրաստություն 18 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 22 ժամ, տակտիկական պատրաստություն

16 ժամ, խաղային պատրաստություն 24 ժամ, նորմերի հանձնում 6 ժամ,

բժշկամանկավարժական

զննում 2 ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, օգտագործելով համացանցում տեղ գտած տեխնիկա-տակտիկական հնարքները,

տարբեր տեսանյութերի դիտում Եվրոպայի և Աշխարհի հանդբոլի խաղերից, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ />Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Գնդակի վարում տարածության հաղթահարումով և ցատկով նետում բաց դարպասին /դարպասապահով/ 6 փորձ

2. Գնդակի նետում դարպասին '9'և'10'նշանակետին ցատկով /6 փորձ/

3. Տուգանային նետում դարպասապահով դարպասին /6 փորձ/

Իններորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Դաստիարակել համարձակության, նախաձեռնության դրսևորման կարողությունները թիմային գործողություններում խաղի ժամանակ:

2. Ուսուցանել և կատարելագործել անհրաժեշտ տեխնիկական տարրերը

3. Մշակել տակտիկական պատրաստվածություն

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18 ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 22 ժամ,

նորմերի հանձնում 6 ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2 ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, օգտվելով համացանցի նյութերից, առաջադրանք տալ ինքնուրույն գտնել

հանդբոլի աշխարհի խաղերը, հղում տալ ընկերներին, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ՆԶՊ Ստուգման և գնահատման կարգը — քննական նորմատիվներ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր 2007թ.

Տասներորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Տեղեկություն տալ հանդբոլ խաղի հիմնական կանոնների մասին:

2. Մշակել շարժողական կարողությունների համադրումը տեխնիկատակտիկական գործողությունների հետ:

3. Կատարելագործել ուսուցանված տեխնիկական տարրերը

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ, հատուկ ֆիզիկական

պատրաստություն 16ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18ժամ, տակտիկական

պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 28ժամ, նորմերի հանձնում

6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,

ցուցադրում օգտվելով համացանցը, հանդբոլի Հայաստանի հավաքականի և

արտասահմանյան թիմերի խաղերի դիտում, մարզման նախապատրաստական և

հիմնական մասերի մասին նյութերի հավաքում,

վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ կենսաբանություն, առողջագիտություն, Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Արագ հարձակումով գնդակի ստացում դարպասապահից և դարպասի գրավում ցատկով /5փորձ/

2. Արագ հարձակումով գնդակի ստացում մարզընկերոջից և դարպասի գրավում ցատկով /5փորձ/

3. Տուգանային նետում դարպասին /6 փորձ/

Տասնմեկ, տասերկուերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Տեղեկություններ հաղորդել հանդբոլի ստուգողական պահանջների մասին:

2. Տեղեկություններ հաղորդել հանդբոլ խաղի կանոնների փոփոխությունների վերաբերյալ

3. Կատարելագործել տեխնիկա-տակտիկական կարողությունները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական

2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ, հատուկ ֆիզիկական

պատրաստություն 16ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18ժամ, տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 28ժամ, նորմերի հանձնում 6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում օգտվելով համացանցից վերցրած մեթոդական ցուցումներ, հանդբոլի Հայաստանի հավաքականի և արտասահմանյան թիմերի խաղերի դիտում, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների

կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ՆԶՊ

Ստուգման և գնահատման կարգը — քննական նորմատիվներ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի

չափորոշիչ և ծրագիր:

Վուլեբոլ

Հինգերորդ դասարան

Պահանջվող խնդիրները

1. Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը
2. Մշակել շարժողական ընդունակությունները
3. Դաստիարակել բարոյականային ընդունակությունները
4. Ուսուցանել անհրաժեշտ տեխնիկական տարրերը

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 32ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 36ժամ, խաղային պատրաստություն 10ժամ, նորմատիվ պահանջների հանձնում 6ժամ, բժշկակենսաբանական զննում` 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, պատմություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ

Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ վոլեբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում, էքսկուրսիա

Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական մարզաբազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

2 4 6 8 10

1 Գնդակի նետումներ նշանակետին

/1 մ շառավիղ 6 մետրից/ 10 անգամ 2 4 6 8 10

2 Փոխանցում գլխավերևում 1, 5-2մ.բարձրությամբ 4 6 8 10 12

3 Փոխանցում ներքևից պատին նշանակետին 4 6 8 10 12

4 Սկզբնահարված ներքևից 10 անգամ ցանցի վրայով 5մ.հեռավորությունից 2 4 6 8 10

Վեցերորդ դասարան

Պահանջվող խնդիրները

1. Մարզաձևի մասին գիտելիքների ձեռքբերում

2. Մշակել շարժողական ընդունակություններ

3. Ձևավորել բարոյականային ընդունակությունները

4. Ուսուցանել անհրաժեշտ տեխնիկական տարրերը

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 20ժամ, հատուկ

ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 34ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 10 ժամ, խաղային պատրաստություն 14ժամ,

նորմերի հանձնում 6ժամ, բժշկականսաքանակական զննում` 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ՆԶՊ

Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ վոլեբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում,

Էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական մարզաբազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

2 4 6 8 10

1 Փոխանցում գլխավերևում 6 8 10 12 14

2 Փոխանցում ներքևից գլխավերևում 5 7 10 12 15

3 Սկզբնահարված 5/10 6/10 7/10 8/10 10/10

4 Արագացումներ 6X5 մ 25վ 23վ 21վ 20վ 18վ

Յոթերորդ դասարան

Պահանջվող խնդիրները

1. Մարզաձևի մասին գիտելիքների ձեռքբերում

2. Շարժողական ընդունակությունների մշակում

3. Տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 18ժամ,

հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 18ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 22ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 14 ժամ, խաղային պատրաստություն 16ժամ, նորմերի

հանձնում 6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ վոլեբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում, էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

1 Գնդակի նետումներ հեռ /1կգ/ 10մ 12մ 14մ 18մ 20մ

2 Փոխանցում վերնից գլխավերևում 10 12 14 16 20

3 Փոխանցում ներքնից գլխավերևում 4 6 8 10 12

4 Սկզբնահարված նշանակետին /3*3մ/ 2/10 4/10 6/10 8/10 10/10

Ութերորդ դասարան

Պահանջվող խնդիրները

1. Տեսական գիտելիքների ձեռքբերում

2. Շարժողական ընդունակությունների մշակում

3. Տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և կատարելագործում

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 14ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 18ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 22ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 16ժամ, խաղային պատրաստություն 18ժամ, նորմերի հանձնում

6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ վոլեբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում, էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

Գնդակի նետումներ հեռ /1կգ/ 12մ 14մ 16մ 18մ 20մ

2 Փոխանցումներ վերնից գույգերով 10 14 16 20 25

3 Փոխանցումներ ներքնից պատին 10 14 16 20 25

4 Հ/հ նշանակետին /3*3մ/ 2 4 6 8 10

4 Սկզբնահարված /3*3մ/ 3/15 5/15 7/15 10/15 15/15

Իններորդ դասարան

Պահանջվող խնդիրները

1. Տեսական գիտելիքների ձեռքբերում

2. Շարժողական ընդունակությունների մշակում

3. Տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և կատարելագործում

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ,

հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18 ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 22 ժամ,

նորմերի հանձնում

6 ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2 ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների

կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջափստություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ

Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ վոլեբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում,

Էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը — քննական նորմատիվներ՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի

չափորոշիչ և ծրագիր՝ 2007թ.

Տասներորդ դասարան

Պահանջվող խնդիրները

1. Տեսական գիտելիքների ձեռքբերում

2. Շարժողական ընդունակությունների մշակում

3. Տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և կատարելագործում

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ,

հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18 ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 22 ժամ,

նորմերի հանձնում

6 ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2 ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,

ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջափստություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ վոլեբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում, Էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

1 Փոխանցումներ վերնից 15 20 25 30 35

2 Փոխանցումներ ներքնից 15 20 25 30 35

3 Սկզբնահարվածներ /3X3/նանակետին 3/10 5/10 7/10 8/10 10/10

4 Գնդակի նետումներ հեռ մետր 12 14 18 20 25

Տասնմեկերորդ դասարան

Պահանջվող խնդիրները

1. Տեսական գիտելիքների ձեռքբերում

2. Շարժողական ընդունակությունների մշակում

3. Տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և կատարելագործում

4. Կոլեկտիվիզմի դաստիարակում

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18 ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 22 ժամ, նորմերի հանձնում

6 ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2 ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, պատմություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ

Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ վոլեբոլի հավաքական թիմի հետ հանդիպում, Էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը — քննական նորմատիվներ՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի

չափորոշիչ և ծրագիր՝ 2007թ.

Վոլեբոլի չափորոշիչ ծրագիր

1. Տեղաշարժեր բարձր, միջին և ցածր կեցվածքով առաջ, հետ, կողմ, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ:

- 2.Տեղաշարժեր քայլքով, վազքով, ցատկոտոցով, ցատկով:
- 3.Տեղաշարժեր արագացումով, կանգառներով, ազդանշաններով կողմ, հետ, առաջ:
- 4.Գնդակի փոխանցում վերնից երկու ձեռքով գլխավերևում, տեղում, տեղաշարժվելով առաջ, հետ, կողմ, ցատկով, աճպարարելով:
- 5.Գնդակի ընդունում վերնից երկու ձեռքով:
- 6.Գնդակի փոխանցում ներքևից երկու ձեռքով և մեկ ձեռքով:
- 7.Գնդակի փոխանցում և ընդունում ներքևից երկու ձեռքով տեղում և տեղաշարժվելով առաջ, հետ, կողմ:
- 8.Գնդակի ընդունում վերնից կամ ներքևից երկու ձեռքով սկզբնահարվածից:
- 9.Հարձակվողական հարված ցանցի վրայով կանգնած ր ցատկով եղանակով:
- 10.Հարձակվողական հարված խաղնկերոջ փոխանցումից:
- 11.Հարձակվողական հարված նշանակետին կամ խաղնկերոջ ուղղությամբ ցանցի վրայով:
- 12.Գնդակի ընդունում ներքևից և վերնից երկու ձեռքով հարձակվողական հարվածից հետո:
- 13.Սկզբնահարվածի կատարում ներքևից ուղիղ, ներքևից կողային եղանակով:
14. Սկզբնահարվածի կատարում վերնից ուղիղ, վերնից կողային եղանակով:
15. Սկզբնահարվածի կատարում նշանակետին:

Մարմնամարզություն

5- 11-րդ դասարանների համար

դասի մասերը

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՉԱՓ. ՎԱՐԱԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՎՐԱ և ՆՊԱՏԱԿԸ

I ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ Քայլք, դանդաղ վազք 6-8շ. Օրգանիզմի համաչափ տաքացում

Ձգողական վարժություններ 2

րոպե

Արյան շրջանառության բարելավում, ողնաշարի ուղղում

Վարժություններ ձեռքերի և ուսագոտու մկանախմբերի համար

6րոպե

Շարժունակության բարելավում, մկանների ամրապնդում

Վարժություններ որովայնի և կոնքազդրի մկանախմբերի համար

4-6րոպե

Մկանների ամրապնդում

Վարժություններ իրանի մկանախմբերի համար (թեքումներ առաջ-ետ կողմ, պտտական շարժումներ)

6րոպե

Ճկունության մշակում, հոդերի շարժունակության և ներքին օրգանների գործունեության բարելավում

Թափային վարժություններ ոտքերի և ձեռքերի մկանախմբերի համար

2-4րոպե

Ճկունության մշակում, հողերում շարժունակության բարելավում, շնչառության և արյան շրջանառության օրգանների գործունեության ուժեղացում

Վարժություններ ոտքերի մկանախբերի համար

4րոպե

Մկանների ամրապնդում, հողերի շարժունակության բարելավում

Վազք, ցատկ, ուսյուններ 4րոպե

Մկանների ամրապնդում, նյութափոխանակության ամրապնդում

II

Հ

ԻՄՆԱԿԱՆ Հենացատկ

1.Ցատկ ոտքերը զատած,

2.ցատկ հենում կքանիստ, վերցատկ արտակորված

3.Կամրջակից ուստում և արգետնում

4.Էստաֆետներ 20-40րոպե Արագության, կոորդինացիայի և ճարպկության մշակում:

Մարմնամարզական նստարան

1.Քայլք, դարձումներ,

2.թեքումներ,

3.սեղմումներ,

4.Էստաֆետներ Կոորդինացիայի և ուժի մշակում

3.Մարմնամարզական պարան

1.Մագլցում 2 և 3 հաներով 20-40րոպե ուժի և դիմացկունության մշակում

Մարմնամարզական պատ

1.Թեքումներ,

2. ձգումներ,

3.կախ դրությունով մրամնի, դիրքի տեղափոխումներ

4.կախ անկյուն ելման դրություն,

5.կախ անկյուն ոտքերը ծաված աջ և ձախ դարձումով, ելման դրություն,

6.Էստաֆետներ 20-40րոպե Ուժի, դիմացկունության և ճկունության մշակում

Ցատկապարան

1.Ուսյուններ տեղում` ոտքերի տարբեր դրություններով,

2 ուսյուններ ընթացքից,

3.ուսյուններ երկար ցատկապարանով` խմբերով

4.Էստաֆետներ 20-40

րոպե

Դիմացկունության, արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության մշակում:

Մարմնամարզական օղ

▪ 1. Պտույտներ

▪ 2.Դարձումերով

- 3. Հավասարակշռության պահպանմամբ
 - 4. Ընթացիկ
 - 5. ստեղծագործական,
6. Էստաֆետներ 20-40րոպե
Կոորդինացիայի, ճարպկության մշակում
Հավասարակշռության գերան
1. Քայլք ոտնաթաթերի վրա,
 2. դարձումներ,
 3. ցատկեր արգետնումով,
 4. կքանատած դարձումներ,
 5. հավասարակշռության պահպանում,
6. Էստաֆետներ 20-40րոպե Կոորդինացիայի, ճարպկության և տարածաժամանակային շարժումների մշակում
Վարժություններ մարզասարքերով 20-40րոպե
Ուժի դիմացկունության և ճկունության մշակում
Ռիթմիկ մարմնամարզություն
1. Աերոբիկ վարժություններ,
 2. պարային վարժություններ,
 3. առարկաներով վարժություններ
- 20-40րոպե Ռիթմիկ վարժությունները շարժումների կոորդինացիայի զարգացման անգնահատելի միջոցներից են: Դրանով կարելի է կատարելագործել ուսանողների լսողական վերլուծիչը և նրանց մեջ զարգացնել ճարպկության և մկանային նուրբ զգացողություն
- Էստաֆետներ
1. Առարկաներով,
 2. ստեղծագործական 20-40րոպե Նպաստում են ուսանողի ներդաշնակ և բազմակողմանի զարգացմանը և ձևավորում են մրցակցական հոգեբանություն, այն հիմնականում կատարվում է ստեղծագործական մտքով:
- III ԵԶՐԱՓՄԿԻՉ Եզրափակիչ վարժություններ
- 4-6 րոպե Թուլացնող ազդեցություն, օրգանիզմի գործունեության մոտեցումը սովորական ռիթմին
- Պարզաբանում^a տվյալ վարժությունները մարզիչը ուսուցանում է ամբողջ տարվա ընթացքում կախված սովորողի յուրացման աստիճանից: Վերը նշված մարմնամարզական վարժությունները ուղղված են նրան, որպեսզի պարապմունքների ժամանակ, ցանկացած պայմաններում, մարզիչը ապահովի սովորողի մշտական զբաղվածությունը, ակտիվությունը և դրա հիման վրա՝ դասի բարձր արդյունավետությունը:

Բասկետբոլ

Հինգերորդ դասարան
Լուծվող խնդիրները

1. Ծանոթացնել բասկետբոլի զարգացման պատմությանը, վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին մարզումների ընթացքում:

2. Մշակել շարժողական ընդունակությունները՝ դիմացկունություն, կորդինացիան, ճկունություն, արագաշարժություն, ցատկունակություն: 3. Ուսուցանել բ/բոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի վարման, ընդունման, փոխանցման և նետման տեխնիկային:

4. Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողությունները:

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 45 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ:

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 32 ժամ, հատուկ ֆիզիկական

պատրաստություն 10 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 36 ժամ, խաղային պատրաստություն

16 ժամ, նորմերի հանձնում 6 ժամ, բուժ. գնում 2 ժամ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում:

Կապը այլ առարկաների հետ:

Կենսաբանություն, առողջագիտություն:

Ուսումնական ճամփորդություններ, էքսկուրսիա:

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Կիցքայլերով տեղաշարժ 20մ/վրկ

2. Գնդակի փոխանցում պատին 10 վրկ/անգամ

3. Գնդակի վարում, տարածության հաղթարում 20մ/վրկ

4. Նետում օղակի տակից աջ և ձախ կողմերից 5*5:

Վեցերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Ծանոթացնել բ/բոլ խաղի կանոններին և դրանց կատարմանը:

2. Մշակել շարժողական ընդունակությունները՝ դիմացկանություն, կորդինացիան, ճկունություն, արագաշարժություն, ցատկունակություն:

3. Հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել վնասվածքների դեպքում 1-ին բուժօգնության վերաբերյալ տեղեկություններ:

4. Ուսուցանել տեխնիկական հնարքները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 45 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 20 ժամ,

հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն

34 ժամ, տակտիկական պատրաստություն 10 ժամ, խաղային պատրաստություն 20 ժամ,

նորմերի հանձնում 6 ժամ, բուժ. գնում 2 ժամ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում:

Կապը այլ առարկաների հետ:

Կենսաբանություն, առողջագիտություն:

Ուսումնական ճամփորդություններ, էքսկուրսիա:

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Կից քայլերով տեղաշարժ 20մ/վրկ
2. Գնդակի փոխանցում պատին 10 վրկ/անգամ
3. Գնդակի վարում տարածության հաղթահարում 20մ/վրկ
4. Նետում օղակի տակից աջ և ձախ կողմերից 5*5:

Յոթերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Հաղորդել գիտելիքներ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային գործողությունների մասին:
2. Ձևավորել գնդակը վարելու և օղակը նետելու հմտություններ:
3. Դաստիարակել խմբային և թիմային գործողություններ կատարելու կարողություն:
4. Կատարելագործել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները:

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 45 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ:

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 18 ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն

18 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 22 ժամ, տակտիկական պատրաստություն 14 ժամ, խաղային

պատրաստություն 22 ժամ, նորմերի հանձնում 6 ժամ, բժշկամանկավարժական գնում 2 ժամ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում:

Կապը այլ առարկաների հետ:

Կենսաբանություն, առողջագիտություն:

Ուսումնական ճամփորդություններ, էքսկուրսիա:

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Գնդակի վարում արգելքների շրջանցումով 20մ/վրկ
2. Գնդակի վարում երկու քայլով նետում 5 փորձ
3. Գնդակի նետում միջին տարածությունից 5 փորձ 5մ/հեռ:

Ութերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

Բասկետբոլիստներին տեղեկացնել բժշկական, ֆիզիկական հսկողության և ինքնահսկողության

կարևորության մասին:

2. Տեղեկություններ հաղորդել հայ բասկետբոլիստների մարզական հաջողությունների

մասին:

3. Կատարելագործել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները:

4. Մշակել տակտիկական պատրաստվածությունը:

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 45 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 14 ժամ, հատուկ ֆիզիկական

պատրաստություն 18 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 22 ժամ, տակտիկական պատրաստություն

16 ժամ, խաղային պատրաստություն 24 ժամ, նորմերի հանձնում 6 ժամ, բուժ. զննում 2 ժամ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում:

Կապը այլ առարկաների հետ:

Կենսաբանություն, առողջագիտություն:

Ուսումնական ճամփորդություններ, էքսկուրսիա:

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Գնդակի վարում երկու քայլով նետում 10 փորձ

2. Գնդակի նետում միջին տարածությունից 10 փորձ 4-5 մ/հեռ

3. Տուգանային նետում 10 փորձ:

Ի ն ն ե բ ո ղ դ աս ար ան

Լ ո ռ ծ վ ո ղ խ ն ղ ի ռ ն ե ռ ը

1. Տեղեկացնել բ/բռլի /քննական/ստուգողական նորմատիվների մասին:

2. Ամրապնդել տուգանային, միջին, մոտ և հեռու տարածություններից նետումների տեխնիկան:

3. Մշակել տակտիկական գործողությունները պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:

4. Կատարելագործել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները:

5. Կատարելագործել տակտիկական պատրաստվածությունը:

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 45 րոպեով իրականացվում է շաբաթական

2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ:

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18

ժամ, տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 22 ժամ, նորմերի հանձնում 6 ժամ, բուժ. զննում 2 ժամ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,

ցուցադրում, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում:

Կապը այլ առարկաների հետ:

Կենսաբանություն, առողջագիտություն:

Ուսումնական ճամփորդություններ, էքսկուրսիա:

Ստուգման և գնահատման կարգը — քննական նորմատիվներ ըստ ֆիզիկական կուլտուրա

առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր՝ 2007թ.:

Տասներորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Բասկետբոլ մարզախաղի մրցումների կազմակերպման առանձնահատկությունները:

2. Ամրապնդել պատասխանատվության, ինքնատիրապետման,

հանդուրժողականության

կարողություններ:

3. Նպաստել համաործակցելու, նախաձեռնելու զարգացմանը թիմային գործողություններ կատարելիս:

4. Կատարելագործել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները:

5. Կատարելագործել տակտիկական պատրաստվածությունը:

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 45 րոպեով իրականացվում է շաբաթական

2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ:

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ,

հատուկ ֆիզիկական

պատրաստություն 16 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18 ժամ, տակտիկական

պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 28 ժամ, նորմերի հանձնում

6 ժամ, բուժ. գնում 2 ժամ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում, վարժությունների կատարում,

խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում:

Կապը այլ առարկաների հետ:

Կենսաբանություն, առողջագիտություն:

Ուսումնական ճամփորդություններ, էքսկուրսիա:

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Տուգանային նետում 10 փորձ

2. Միջին տարածությունից նետում 10 փորձ 4-5մ/հեռ

3. 3 միավորանոց նետում 10 փորձ

4. Մաքուքավազք 80մ/վրկ:

Տասնհինգերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Հաղորդել գիտելիքներ մրցավարական կազմի պարտականությունների մասին:

2. Կատարելագործել թիմային և անհատական տակտիկական գործողությունները:

3. Ձևավորել պաշտպանական և հարձակողական թիմային գործողությունների

կարողություն:

4. Կատարելագործել շարժողական ընդունակությունները և կամային որակները:

5. Կատարելագործել ուսուցանված տեխնիկական հնարքները:

6. Կատարելագործել տակտիկական պատրաստվածությունը:

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 45րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ:

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ,

հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16ժամ, տեխնիկական պատրաստություն

18ժամ, տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 28ժամ,

նորմերի հանձնում 6ժամ, բուժ. զննում 2ժամ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում, դիտում, վարժությունների կատարում,

խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում:

Կապը այլ առարկաների հետ

Կենսաբանություն, առողջագիտություն:

Ուսումնական ճամփորդություններ, էքսկուրսիա:

Ստուգման և գնահատման կարգը — քննական նորմատիվներ ըստ ֆիզիկական

կուլտուրա առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր՝ 2007թ.:

Սեղանի թենիս

Հինգերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Գիտելիքների հողորդում սեղանի թենիսի ծագման և զարգացման մասին

2. Ծանոթացնել մարզումների ընթացքում վարքի և հիգիենայի պահանջներին:

3. Ուսուցանել տեխնիկական տարրերը

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 32ժամ,

հատուկ

ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 36ժամ,

խաղային

պատրաստություն 16ժամ, նորմերի հանձնում 6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում

2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,

ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման

մեթոդների կիրառում

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Հարվածներ ուղեւորով (բալերը ըստ հարվածների քանակի)

2. Հարվածներ աջից և ձախից

3. Հարվածներ աջից — աջ

4. Հարվածներ ձախից – ձախ
5. Սկզբնահարվածների ուսուցանում
Վեցերորդ դասարան
Լուծվող խնդիրները

1. Գիտելիքների հողորդում սեղանի թենիսի ծագման և զարգացման մասին
2. Ծանոթացնել մարզումների ընթացքում վարքի և հիգիենայի պահանջներին:
3. Ուսուցանել տեխնիկական տարրերը
4. Մշակել շարժողական ընդունակությունները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի
Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 20 ժամ, հատուկ

ֆիզիկական պատրաստություն 10 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 34 ժամ, տակտիկական պատրաստություն 10 ժամ, խաղային պատրաստություն 20 ժամ, նորմերի հանձնում 6 ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2 ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Հարվածներ ոակետով (բալերը ըստ հարվածների քանակի)
2. Հարվածներ աջից և ձախից
3. Տոպ-սպին՝ հարվածներ աջից — աջ
4. Հարվածներ ձախից – ձախ
5. Սկզբնահարվածներ վերին պտույտով

Յոթերորդ դասարան
Լուծվող խնդիրները

1. Ծանոթացնել սեղանի թենիսի խաղի կանոններին
2. Հաղորդել գիտելիքներ և ձևավորել վնասվածքների դեպքում 1-ին բուժ օգնության վերաբերյալ տեղեկություններ:
3. Մշակել շարժողական ընդունակությունները
4. Ուսուցանել անհրաժեշտ տեխնիկական և տակտիկական հնարքները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3 ժամը 40 րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի
Գիտելիքների հիմունքներ 6 ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 18 ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 18 ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 22 ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 14 ժամ, խաղային պատրաստություն 22 ժամ, նորմերի

հանձնում 6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ
Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,
ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման
մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ
Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ սեղանի թենիսի հավաքական թիմի հետ
հանդիպում, էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա
Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Հարվածներ ռակետով (բալերը ըստ հարվածների քանակի)
2. Հարվածներ աջից և ձախից
3. Հարվածներ աջից — աջ
4. Հարվածներ ձախից – ձախ
5. Սկզբնահարվածների ուսուցանում

Ութերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Սեղանի թենիսիստներին հաղորդել գիտելիքներ բժշկական և մանկավարժական
հսկողության կարևորության մասին:
2. Տեղեկություններ հաղորդել հայ թենիսիստերի հաջողությունների մասին տարբեր
մրցաշարերում
3. Ուսուցանել և կատարելագործել անհրաժեշտ տեխնիկական և տակտիկական
հնարքները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է
շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի
Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 14ժամ,
հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 18ժամ, տեխնիկական պատրաստություն
22ժամ,

տակտիկակն պատրաստություն 16ժամ, խաղային պատրաստություն 24ժամ, նորմերի
հանձնում

6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,
ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման
մեթոդների կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ
Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ սեղանի թենիսի հավաքական թիմի հետ
հանդիպում, էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա
Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Հարվածներ աջից և ձախից
2. Հարվածներ պտույտներով (TOP-SPIN) աջից և ձախից
3. Սկզբնահարվածներ աջից և ձախից

4. Հարվածներ պտույտներով (TOP-SPIN) աջից-աջ, ձախից-ձախ, խաչաձև

5. Հարվածներ (կտրած) աջից և ձախից

Իններորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Սեղանի թենիսիստներին հաղորդել գիտելիքներ ինքնահսկման կարևորության մասին:

2. Տեղեկություններ հաղորդել հայ սեղանի թենիսիստներին հաջողությունների մասին տարբեր

մրցաշարերում

3. Ուսուցանել և կատարելագործել անհրաժեշտ տեխնիկական հնարքները

4. Ուսուցանել և կատարելագործել տեխնիկա-տակտիկական հնարքները

5. Ջարգացնել բարոյականային ընդունակությունները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ, հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18 ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 22ժամ,

նորմերի հանձնում

6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման մեթոդների

կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, ֆիզիկա, ՆԶՊ

Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ սեղանի թենիսի հավաքական թիմի հետ

հանդիպում, էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը — քննական նորմատիվների հանձնում

Տասներորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Սեղանի թենիսիստներին հաղորդել գիտելիքներ ինքնահսկման կարևորության մասին:

2. Տեղեկություններ հաղորդել հայ սեղանի թենիսիստների հաջողությունների մասին տարբեր

մրցաշարերում

3. Ուսուցանել և կատարելագործել անհրաժեշտ տեխնիկական հնարքները

4. Ուսուցանել և կատարելագործել տեխնիկա-տակտիկական հնարքները

5. Ջարգացնել բարոյականային ընդունակությունները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է շաբաթական

2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի
Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ,
հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 28ժամ,
նորմերի հանձնում

6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,
ցուցադրում,

դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման
մեթոդների

կիրառում

Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, պատմություն,
ֆիզիկա, ՆԶՊ

Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ սեղանի թենիսի հավաքական թիմի հետ
հանդիպում, էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա

Ստուգման և գնահատման կարգը

1. Հարվածներ աջից և ձախից

2. Հարվածներ պտույտներով (TOP-SPIN) աջից և ձախից

3. Սկզբնահարվածներ աջից և ձախից

4. Հարվածներ պտույտներով (TOP-SPIN) աջից-աջ, ձախից-ձախ, խաչաձև

5. Հարվածներ (կտրած) աջից և ձախից

Տասնմեկերորդ դասարան

Լուծվող խնդիրները

1. Սեղանի թենիսիստներին հաղորդել գիտելիքներ ինքնահսկման կարևորության
մասին:

2. Տեղեկություններ հաղորդել հայ սեղանի թենիսիստ ներին հաջողությունների մասին
տարբեր

մրցաշարերում

3. Ուսուցանել և կատարելագործել անհրաժեշտ տեխնիկական հնարքները

4. Ուսուցանել և կատարելագործել տեխնիկա-տակտիկական հնարքները

5. Զարգացնել բարոյականային ընդունակությունները

Ուսումնական պլանով նախատեսված շաբաթական 3ժամը 40րոպեով իրականացվում է
շաբաթական 2 անգամ 60 րոպե տևողությամբ

Ծրագրով նախատեսված բովանդակության բաշխումը ըստ ժամաքանակի

Գիտելիքների հիմունքներ 6ժամ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 10ժամ,
հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 16ժամ, տեխնիկական պատրաստություն 18ժամ,

տակտիկական պատրաստություն 22 ժամ, խաղային պատրաստություն 28ժամ,
նորմերի հանձնում

6ժամ, բժշկամանկավարժական զննում 2ժամ

Ուսումնական գործունեության տեսակները Ուսումնական նյութի բացատրում,
ցուցադրում,
դիտում, վարժությունների կատարում, խաղային, մրցակցային, շրջանաձև մարզման
մեթոդների
կիրառում
Կապը այլ առարկաների հետ Կենսաբանություն, առողջագիտություն, պատմություն,
ֆիզիկա, ՆԶՊ
Ուսումնական ճամփորդություններ ՀՀ սեղանի թենիսի հավաքական թիմի հետ
հանդիպում, Էքսկուրսիա Ծաղկաձորի գլխավոր օլիմպիական բազա
Ստուգման և գնահատման կարգը, նորմատիվների հանձնում, ստուգողական խաղ