

ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ ԵՄ

<<ՀՀ Լոռու մարզի Կարմիր Աղեզի  
հիմնական դպրոց>> ՊՈԱԿ-ի  
տնօրեն Քուրյան Մ.Միկոյան

31.08.2022թ.

<<ՀՀ Լոռու մարզի Կարմիր Աղեզի  
հիմնական դպրոց>> ՊՈԱԿ-ի  
մ/մ նախագահ Նևարյան

2022-2023 ուս.տարի

## Թեմատիկ պլանավորում

### Ֆիզկուլտուրա

#### 3-րդ դասարան

Տարեկան՝ 68 ժամ

Շաբաթական՝ 2 ժամ

Թեմատիկ պլանը կազմող ուսուցիչ՝ Արդուրյան Արմինե

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի  
Թեմատիկ պլանավորում՝  
3-րդ դասարան 2021 – 2022 ուստարի**

**Տարեկան՝ 2 ժ \* 34աբ = 68 ժամ  
1-ին կիսամյակ /15աբաթ\*2 ժ.=30 ժամ**

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ / 3 ժամ/	Տնային հանձնարարություն
1	Շարժողական ռեժիս:	<p>Ֆիզիկական դաստիարակության և արտի տեսություն / 3 ժամ/</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիսի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ:</li> <li>Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ:</li> <li>Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը</li> <li>առողջության</li> <li>ամրապնդման գործում:</li> <li>Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավելագույն հիգիենիկ մարմնամաքություն:</li> <li>Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> <li>Սովորողները ուսումնասիրում են</li> </ul>	<p><a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%A1%D5%A1%D5%A1%D5%B6_%D5%AF%D5%A1%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%A1%D5%A1%D5%A1%D5%B6_%D5%AF%D5%A1%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</a></p> <p>Լսի և կարդա օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը:</p>
2	Ենչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<p>Ֆիզիկական վարժությունները</p>			

3	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	Ժամանակակից շխառության ճիշտ գույակցման վերաբերյալ: • Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	Իմանա տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:	<p>այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <p>Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անաստ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հավանարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	<p>Օրվա ռեժիմ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RkU">https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RkU</a></p>
<b>Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ</b>					
4	Վազք բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ:	• Անրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կորդինացիա: • Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: • Նպաստել ատոդջության	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</li> <li>• Կարողանա հետացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թեկիսի գնդակը նետել նշանակետին և</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, բայթի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</li> </ul> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին բայթն են հանդիսանում պատասխանները: այն հարցին, թե</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbjuhDA&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbjuhDA&amp;t=3s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&amp;t=31s">https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&amp;t=31s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sg2BygmMVFo&amp;t=32s">https://www.youtube.com/watch?v=sg2BygmMVFo&amp;t=32s</a></p>
5	Վազք հարթահարելով արժեքները:				
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 4 րոպե				
7	Ցատկեր ցատկեր ցատկապարանով գույք, աջ և ձախ ոտքերով				

8	<p>տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից: Բարձրացատկ 4-6 քայլ 27 Թափավազքով: Հեռացատկ 4-6 քայլ 29 Թափավազքով:</p>	<p>ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</p>	<p>հետափորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p>	<p>ինչպես են առաջանում դրանք: • Հանակարգեր և սնդեխեր. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մթեխիկա&gt;&gt; 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: Հանակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Հանակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2M8YI2uyko&amp;t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=2M8YI2uyko&amp;t=65s</a> Ուսուցանված վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօթյա վայրում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhm3Q">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhm3Q</a> 4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9yvdQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9yvdQ38c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7LbnNGVLzE">https://www.youtube.com/watch?v=7LbnNGVLzE</a> E նախկարժանք ՀՀ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHjA&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHjA&amp;start_radio=1&amp;t=24</a> վազք <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9yvdQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9yvdQ38c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64</a> ցուկեր</p>
9	<p>Նետումներ թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հետափորությունից: թենիսի գնդակի նետում հետափորություն:</p>			<p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մոփորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեքահամակարգը, 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 բարեկարգության գիտակցումը:</p>	
10					

<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAw">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAw</a> A <a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</a> Y Նետույններ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a></p>				
<p>11</p> <p><b>Շարային վարժություններ</b>, «Առաջին - երկրորդ, հաշվիր», «Լայն բայթ», «Արագ բայթ», «դանդաղ բայթ» հրա-հանգների կատարում, բայթով տեղա-շարժվելը անկյունագծով հակընթացով, «օձաձև»: Շնորհանուր զարգաց</p>	<p><b>Մարմնամարզական վարժություններ</b> / 5 ժամ/</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացող, մազվցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:</li> <li>Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:</li> <li>Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը:</li> <li>Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար:</li> <li>Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացող վարժությունները, կախերը և հենումները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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:</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը</li> </ul>	<p>Օգովիր՝ 3-րդ դասարանի համար կազմած, ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքից:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUIGYHV">https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUIGYHV</a> A8սյմYQzeuyսN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115</p> <p>ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkDDY6k">https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkDDY6k</a></p>

		<p>համակցման, ռիթմի զգացողության, կտորի նացիալի զարգացումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:</li> </ul>	<p>համակարգն է: Համակարգը միայնաց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Սնհատներ և հարաբերություններ. Մուկորոլները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող հանգմունքները, 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:</li> </ul>	<p>ռիթմիկ մարմնամարզություն <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&amp;list=RDNtAoWoBgw9Y&amp;start_radio=1&amp;t=218">https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&amp;list=RDNtAoWoBgw9Y&amp;start_radio=1&amp;t=218</a></p>
12	<p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.</b> մարզափայտերով, օղերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ: <b>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</b> Շնչառական վարժություններ:</p>			
13	<p><b>Մազցման վարժություններ՝ մազցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պարկած փորի վրա պարկած դրությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով:</b> Մազցում մարզապատի վրայով, պարանամազցում: <b>Հավասարակշռության վարժություններ</b> մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ: <b>Կախեր և հենումներ՝</b> հենումներ</p>			

	<p>մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:</p> <p><b>14 Ակրոբատիկական վարժություններ՝</b> Ակրոբատիկա գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պտակած դրությունից ընդունել «Կամուրջ» դրությունը:</p>			
<p><b>15 Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ</b> երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վագրեր, ցատկեր, ծափեր, դոփումներ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ:</p> <p><b>Պարային վարժություններ</b> - երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շարժումները</p>				
<b>Շարժախաղ, գվարձայի ֆուտբոլ /11 ժամ/</b>				

16	«Նետում գամբյուրի մեջ»	Մովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրապնդել վագրի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:</li> <li>• Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:</li> <li>• Մշակել արագաշարժություն, ճարպիություն, ուժ, ճկունություն,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վագրերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:</li> <li>• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհաստ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:</li> <li>• 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</li> </ul>	Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUUCIYHvA8ujmYQzeuyUN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115">https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUUCIYHvA8ujmYQzeuyUN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115</a>  <a href="https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412">https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412</a>
17	Թզուկներն ու հսկաները»				
18	Գնդակի նետում պատին				
19	«Զույգերը գնդակով»				
20	Գնդակներով էստաֆետա				
21	Հարվածներ գնդակին ունաթայթով				
22	Հարվածներ դարպասին				
23	«Գնդակով շրջանցումներ»				
24	«Զվարճալի ֆուտբոլ»				
25	Գնդակի կանցումներ				
26	«Շրջանցումներ գնդակով»				

7



Տեսք 3

		<p>դիմացկունություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Նպաստել ընկերասփրուության, փոխզուգումության հանրաժողովրդական դաստիարակմանը:</li> <li>• Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին,</li> <li>• Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:</li> </ul>		<p>ֆուտբոլ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyuffKDv8">https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyuffKDv8</a>          խաղեր  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishNXj-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishNXj-g</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs">https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs</a></p>
<b>Շարժողական ընդունակությունների մշակում /4 ժամ/</b>				
<p>27</p> <p>Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի սերտիզացիան և սիջոցները դահուկով աջ և ձախ ոտքերով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել սեփականության սահման տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել փոփոխական երկթայլ ընթացքի և «սանդղակ» վերելքի տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել վարչքի հմտություններ:</li> <li>• Ուսուցանել «գույնաձև» արգելական տեխնիկան:</li> <li>• Տեղեկություն տալ կոմիսան սիջոցների և սկզբունքների մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա սահուն կատարել փոփոխական երկթայլ ընթացք:</li> <li>• Կարողանա սահուն կատարել արգելական «գույնաձև» և «հենու-մոլ»:</li> <li>• Կարողանալ հաղթահարել 1 կմ տարածություն:</li> <li>• Կարողանա բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը</li> </ul>	<p>Օրինաչափություններ.</p> <p>Դրանք հանդիպում են սահուն, 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդայ կամ օդափոխված վայրերում:</p>
<p>28</p> <p>Փոփոխական երկթայլ ընթացք:</p> <p>Վերելք «սանդղակ» եղանակով: Արգելակում «գույնաձև»:</p>				
<p>29</p> <p>Հավասարաչափ</p>				

8

30	<p>արագությամբ տեղաշարժ դաժակներով մինչև 1 կմ:</p> <p>Դահուկալընթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հատվածներին:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել բրաս լողաճի ձևերի աշխատանքի գուգակցումը շնչառության հետ:</li> <li>• Ձևավորել բրաս լավաճի ձևերի, ոտքերի աշխատանքի գուգակցման կարողությունները շնչառության հետ:</li> <li>• Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել բրաս լողաճի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս:</li> <li>• Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:</li> </ul>	<p>գուգակցել շնչառության հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա բրաս լողաճով կատարել դարձումներ:</li> <li>• Կարողանա բրաս լողաճով հաղթահարել 25մ տարածություն:</li> </ul>	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Դահուկային սպորտում&gt;&gt; և &lt;&lt;Լող&gt;&gt; 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 համոզումները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև սշակության ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեկարգության գիտակցումը:</p>
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ սկանային, 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 վերջնադրույունքների հետ S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38**

Ճիշտ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

3-Դ ԴԱՍԱՐԱՆ

II կիսամյակ -38 ժամ

	Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք
1.	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	3
	1.Շարժողական ռեժիմ	
	2.Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր	
	3.Ֆիզ վարժությունները և առավոտյան մարմնամարզություն	
2.	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	6
	1.Վազք հաղթահարելով արգելքները	
	2.Վազք մինչև 5 բուպե	
	3.Բարձրացատկ 2-4 վազքայով 40-50 սմ սմ բարձրությամբ պարանի վրայով	
	4. Լցրած գնդակի նետում /1 կգ/երկու ձեռքով	
	5.Հեռացատկ տեղից	
3.	<b>Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ</b>	19
	1.Նետում գամբյուլի մեջ	
	2.Հեռացատկորդները	
	3.Գնդակի նետում պատին	
	4. Գնդակի փոխանցում շրջանում	
	5.Սնվանիք շաքաթվա օրերը	
	6.Գնդակներով էստաֆետ	
	7.Երրորդն ավելորդ է	
	8.Շարժվող դարպասներ	
	9.Գնդակներով էստաֆետ	
	10. Օղակներով էստաֆետ	
	11.Որսորդները և սագերը	
	12 .Թոխանցավազք՝ գնդակներով շարասյուններում	
	13.Երկկողմանի խաղ 3x3	
4.	<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ</b>	4
	1.Պարային շարժումներ	
	2.Պարային վարժություններ	
5.	<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>	6
	1. Շարային վարժություններ անկյունազծով,հակընթաց,օձաձև	
	2. Մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել <<կամուրջ>>	
	3.Կախեր մարզապատից	
	4.Մազլցում թեք նստարանի վրայով	
	5.Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր	
6.	<b>Շարժողական ընդունակությունների մշակում</b>	
	Արագաշարժություն	
	Դիմացկունություն	
	Ճկունություն	
	Ճարպկություն	
	Հավասարակշռություն	
	Ցատկունակություն	
	Կոորդինացիա	