



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

**<<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՂՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ ՈՒ
ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ
ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ**

ԱՌԱՐԿԱ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ԱԲՐԱՀԱՄՅԱՆ ՎԱՐԴԱՆ

ՄԱՐԶ

ԱՐԱԳԱԾՈՏՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՊԱՐԱՆԻ ՖԻԶՄԱԹ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

**<<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՂՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ
ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ, ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ
ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐԻ**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....2

2. ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԻ <<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ
ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.....5

3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ
ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ.....8

4. ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ (10-12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ) ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ,
ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.....10

5. ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ.....14

6. ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ.....16

7. ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....18

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն՝ նրանց համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը:

Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում սովորողների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում: Այստեղ իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական կուլտուրան, որը ուսումնադաստիարակչական գործընթացի անբաժանելի մասն է կազմում:

Միջնակարգ կրթության ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը և 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, կորդինացիա, 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 մասին, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու ունակություններ:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանը՝ ըստ նախասիրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետներ դառնալու նպատակով: Տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում պակասել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, սահմանափակվել է մկանային գործունեությունը, հետևաբար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի դպրոցներում ֆիզկուլտ – առողջարական և արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպումը:

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

- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութերը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին, հոգեբանությանը, լինեն հետաքրքիր և իրատեսական:
- Տարրական դասարաններում <<Շարժախաղեր>>-ի ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը և հայեցի դաստիարակմանը:
- Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացը արագացնելու նպատակով:

Ավագ դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածության ձեռքբերմանը, օրգանիզմի կոփմանը, առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն և ֆիզիկական կատարելությանը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կորդինացիա, ցատկունակություն և այլն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառություն 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 ապրելապեայի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, արդարացի խաղի, առաջին օգնություն ցույց տալու կանոնների մասին, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու կարողություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանը՝ ըստ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագիտությունների, նախասիրությունների:

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԻ <<ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ>> ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, համամարդկային արժեքներ կրող աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Նպատակի իրականացումը ենթադրում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:
- Առողջության ամրապնդում և պահպանում:

- Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտություն և այլն) մշակում:
- Մարմնամարզական, ատլետիկական, լողի, դահուկային պատրաստության, ըմբշամարտի, գեղարվեստական մարմնամարզության, սեղանի թենիսի, տուրիզմի, ուժային պատրաստության, տարբեր վարժությունների հստակ և սահուն կատարման ուսուցում:
- Մարզախաղերի (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ) տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և խաղերի տիրապետում:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արդարացի խաղի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում:
- Շարժողական փորձի ընդլայնում և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում:
- Սովորողների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ մարդասիրություն, պատասխանատվություն, ազնվություն, հաստատակամություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում:
- Առողջ ապրելակերպի պահանջների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:
- Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:
- Անձնական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման նախաձեռնություն, համագործակցություն, կարողությունների դաստիարակություն:
- Նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

- Ձևավորել պատրաստվածություն ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ, աղջիկներին պատրաստել ընտանեկան կյանքին և ապագա մայրությանը :
- Աղջիկներին զինել կյանքում՝ ապագա աշխատանքային, ուսումնական գործունեությունում անհրաժեշտ կարողություններով, հմտություններով և ընդունակություններով:
- Պատանիներին նախապատրաստել բանակում ծառայելու համար անհրաժեշտ ֆիզկուլտուրայի գիտելիքներով, ապահովել շարժողական կարողությունների, հմտությունների և ընդունակությունների բավականաչափ լավ համալրում:

Առողջաբարական խնդիրների լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրությունը և չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել սովորողների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների բավարարումը: Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելանա նրանց ուժերի չափով, այնուհետև բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի:

Կրթական խնդիրները իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մեջ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները, արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն և այլն: Բացի այդ նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությամբ, անձնական հիգիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների

Ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

Դաստիարակության խնդիրներ. Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև սովորողների կամային և բարոյահոգեբանական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ իրականացնելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը նպաստում է սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահությամբ, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ձևավորում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ
ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ**

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչի նպատակն է հանրակրթության պետական կրթակարգով հաստատված 12-ամյա միջնակարգ կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզկուլտուրայի կրթության միատեսակ արդյունքները, ֆիզիկապես առողջ, ներդաշնակ համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, նախաձեռնելու ու կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելը:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչը իր մեջ ներառում է .

- 1) Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի հայացակարգը:
- 2) <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ընդհանուր նպատակը:

- 3) <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի բովանդակային պարտադիր միջուկը՝ տարրական, հիմնական և ավագ դպրոցի համար:
- 4) Ուսումնական գործունեության տեսակները:
- 5) Սովորողներին ներկայացվող պարտադիր պահանջները՝ նրանց գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի և արժեքային համակարգի նկարագրությունները, ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական, ավագ) ընդ որում գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերվող պահանջները ներկայացված են երեք մակարդակով՝ ա. նվագագույն, բ. միջին, գ. բարձր պատրաստվածություն:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում ֆիզիկական կուլտուրայից պետք է իմանա՝

- Ֆիզկուլտուրայի և սպորտի դերը անձի առողջության ամրապնդման, ներդաշնակ զարգացման, հետագա աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում:
- Անձնական հիգիենայի, ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ անվտանգության և ինքնավերահսկողության կանոնները:
- Մասնագիտական կիրառական ֆիզիկական պատրաստակամության մասին:
- <<Առողջ ապրելակերպի մասին>> :
- Օլիմպիական խաղերի և հայ անվանի մարզիկների մասին:
- Սովորած մարզախաղերի կանոնները:

ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Սովորողը ուսումնառության արդյունքում պետք է կարողանա՝

- Կատարել ազգային որևէ պարի շարժումներ:
- Միասյուն շարքից շարափոխվել երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն շարքի:

- Կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:
- Կազմել և կատարել առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզկուլտ դասարի համալիր վարժություններ:

ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ (10-12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ)

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ, ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նվազագույն մակարդակ

- Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը անձի համակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության, պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործերում:
- Իմանա ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները:
- Պատկերացում ունենա գերհոգնածության, մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:
- Իմանա օլիմպիական շարժման, գաղափարախոսության համամարդկային արժեքների, <<Արդարացի խաղի>> օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին:
- Գիտելիքներ ունենա <<Առողջ ապրելակերպի>> վերաբերյալ:
- Կարողանա կատարել շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն, քառասյուն շարքի, ընդհանուր զարգացնող 10-12 վարժություններից կազմված համալիրներ:

Պատանիներ`

- Կարողանա կատարել գլուխկոնձի երկարությամբ, վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով, պտտաձողից կախ ծավված, արտակորված ձգումներ, ուժով վերելք շրջումով: Հենացատկել 110 սմ բարձրության,

երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայից, պարանամագլցել ոտքերի օգնությամբ:

- Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Աղջիկներ՝

- Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ժապավենով, ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրներ, պանկած դիրքից կանգ թիակների վրա: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:
- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 50մ, հավասարաչափ տեմպով՝ վազել 6 րոպե, ճիշտ փոխանցել էստաֆետային փայտիկը, վազել 400 մ՝ աղջիկներ, 800 մ՝ տղաներ:
- Կարողանա հեռացատկել <<Ոտքերի կծկած>> և բարձրացատկել <<Քայլանցում>> եղանակներով:
- Իմանա սովորած մարզախաղերի կանոններ:
- Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել խաղ ընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ, կատարել նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական և խմբային տակտիկական գործողություններ:
- Կարողանա կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ վերից, ընդունում և փոխանցում ցածից երկու ձեռքով, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում:
- Կարողանա հանդբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել եռյակներով, նետել դարպասին տարբեր դրություններից: Կատարել խաբուսիկ շարժումներ, անհատական և թիմային գործողություններ:
- Կարողանա հարվածել ֆուտբոլի թռչող գնդակին ոտնաթմբի միջին մասով և գլխով, կասեցնել ոտնաթաթով և կրծքով, կատարել խաբուսիկ շարժումներ:
- Կարողանա համագործակցել, հանդես բերել ինքնավստահություն և հանդուրժողականություն:

Միջին մակարդակ

- Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում մի շարքից երկու, երեք և ութ շարքի, ընթացքում դարձումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:

Պատանիներ

Կարողանա կատարել գլուխկոնձի հետ և կանգ ձեռքերի վրա:

Ուժային վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով: Պտտաձողից կախ դիրքում ծավվելով թափահարում կախից վերելք շրջահենումով, դանդաղ վարցատկ: Պտտաձողից կախ դրությունից ձգումներ: Հենացատկել երկարությամբ տեղադրված 120սմ բարձրության նժույգի վրայով: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Աղջիկներ

- Կարողանա կատարել ճկունության մշակման վարժություններ՝ գնդակով, օղակով, ցատկապարանով: Ռիթմիկ – մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ, կատարել գլուխկոնձի աջ-ձախ, հետ և <<Կամուրջ>> վարժությունը: Վարժություններ մարզասարքերի վրա:
- Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 100մ, կատարել փոխանցավազք՝ 4x60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10-12 րոպե, կրոսավազք, 1500 մ՝ աղջիկներ, 200մ՝ տղաներ:
Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել փոփոխական արագացումներով, նետել մեկ ձեռքով ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից, կատարել տուգանային նետում, վահանից հետո թռչող գնդակի ընդունում, տակտիկական գործողություններ: Խաղալ բասկետբոլ կանոններով:
- Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը ընդունել հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցել ցատկով, կատարել հարձակողական հարված 2-րդ և 3-րդ

գոտիներից, միայնակի և խմբակային շրջափակում: Խաղալ վոլեյբոլ կանոններով:

- Կարողանա հանդբոլի գնդակը նետել հենված դրությունից, փոխանցել հրապարակից գնդակի հետ ցատկով: Կատարել <<Խաչածև>> և <<Ությակով>> շարժվելը դիրքային հարձակումը, սահմանային պաշտպանություն: Խաղալ հանդբոլ կանոններով:
- Կարողանա ֆուտբոլի գնդակին հարվածել գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը խլել մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս – ուսի հրելով, սահանկումով, շրջանցել մրցակցին:
Խաղալ ֆուտբոլ կանոններով:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել համագործակցել: Հանդես բերել արագաշարժություն, նպատակասլացություն, փոխօգնություն, ինքնավստահություն, ինքնատիրապետում, հարգանք խաղընկերոջ և ուրիշների նկատմամբ:
- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Բարձր մակարդակ

- Արժևորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:
- Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ռիթմիկ – մարմնամարզական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրը, վարժություններ կատարել մարզասարքերի վրա՝ շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղվածությամբ:
- Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրային մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:
- Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրային մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:

- Կարողանա ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ:
- Կարողանա ծրագրային աթլետիկական վարժությունները կատարել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:
- Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել կազմակերպվածություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում:
- Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների ստեղծագործական կիրառում:
- Կարողանա ցուցաբերել պատրաստակամություն, պատասխանատվություն, ազնվություն, բարություն, հայրենասիրություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում:
- Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, դրսևորել հասարակական ակտիվություն և նախաձեռնություն:
- Պարբերաբար զբաղվել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն:
- Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստակամության վիճակը ունենա ինքնահսկման և ինքնագնահատման հմտություններ:

ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի.

- Պատասխանատվություն սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:
- Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ:
- Ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:
- Համագործակցության, արժանապատվության, հանդուրժողականության, պատասխանատվության կարողություններ:

- Ինքնաճանաչման, ինքնագնահատման, նպատակաուղղվածության ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու շարունակական ձգտում:
- Գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները կյանքում կիրառելու կարողություն:
- Օլիմպիական շարժման համամարդկային արժեքների նշանակության ըմբռնումը:
- Արդարացի խաղի դերի գիտակցումը սպորտում:

ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

Աճող սերնդի բազմակողմանի և ներդաշնակ զարգացման հարցը միշտ էլ արժանացել է տվյալ ժողովրդի և կառավարության ուշադրությանը: Աշխարհի զարգացած շատ երկրներում ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը ծառայում է ոչ միայն մեծ մարզիկներ պատրաստելու գործին, այլ նրանց կարևոր խնդիրներից մեկն է համարվում սկսած մանկական վաղ հասակից ապահովել ֆիզիկապես ամուր երիտասարդ սերնդի դաստիարակությունը՝ նրա ֆիզիկական և հոգևոր ուժերի ներդաշնակ զարգացմամբ հանդերձ: Ժամանակակից գիտական հետազոտությունները և գործնական աշխատանքի փորձերը ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական կուլտուրան պետք է մատչելի լինի դպրոցահասակ երեխաների համար: Այն պետք է համապատասխանեցվի նրանց բնական ձգտումներին լինել ուժեղ, դիմացկուն, ճարպիկ և այլն:

Այս հետազոտության մեջ անդրադարձանք <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասավանդման նպատակին և խնդիրներին, սովորողների ներկայացվող պահանջները ըստ կրթական աստիճանների:

Անհերքելի է, որ ուսուցիչների մասնագիտական պատրաստվածությունը կրթության զարգացման ամենաուժեղ փոփոխական է : Հետազոտությունը ցույց տվեց, որ ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողները պետք է յուրացնեն իրենց ներկայացվող պահանջները ըստ <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչներին համապատասխան:

Այս հետազոտության երկրորդ թեման ֆիզիկական կուլտուրայի նպատակն ու խնդիրներն են: Այս առումով Հայաստանի կրթական համակարգը շարունակում է մեծապես հենվել դասագրքերի և դրանց ակնհայտ գիտականացված բովանդակության վրա: Բոլոր այն սովորողները , ովքեր չունեն սպորտային հակումներ, ի վերջո չեն հասցնում յուրացնել ուսումնական նյութերը և կորցնում սովորելու նկատմամբ հետաքրքրությունը: Սույն հետազոտության արդյունքների վրա հիմնվելով ներկայացնում ենք հետևյալ առաջարկությունները՝

1. Իրականացնել Հայաստանի հանրակրթության ցուցանիշների համակարգային հավաքագրում և վերլուծություն՝ հասկանալով, թե որ ցուցանիշներով է Հայաստանն առաջընթաց կամ հետընթաց արձանագրել:
2. Կրթության համակարգի անհամաչափ զարգացումը անընդունելի է: Անհավասարությունները վերացնելու նպատակով մշակել դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման համալիր ծրագիր, հետ մնացող երեխաների արդյունքները բարելավելու մոտեցումները:
3. Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների աշխատանքի ընդունման, ատեստավորման և տարակարգերի շնորհման գործընթացում թեստերի, փաստաթղթերի փոխարեն առաջնային համարել գործնական հմտությունները /դաս պլանավորելը, դաս անցկացնելը, երեխաների հետ հաղորդակցվելու մշակույթը/:
4. Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցման տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացը արագացնելու նպատակով:

1. Յու. Գրիգորյան, Հ. Մինասյան- Ֆիզիկական Կուլտուրա, Չափորոշիչներ և Ծրագրեր, Ավագ դպրոց-2009թ.
2. Ֆ. Գ. Ղազարյան-Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազինակոչային տարիքում, Երևան-2008թ.
3. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզություն դպրոցում, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2012թ.
4. Վ. Մ. Մամջանյան, աթլետիկա ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2003թ.
5. Ռ. Ն. Ազարյան, Մարմնամարզություն, Երևան 2006թ. 232 էջ.
6. Հ. Ա. Հարությունյան, Ա. Ա. գաղափարներ յուրաքանչյուրին 6-9 տարեկանների համար եր. Դրագարկ հրատ. 2005թ. 42 էջ.
7. Վ. Բ. Առաքելյան, ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագրք, Երևան 2009թ.
8. Վ. Բ. Առաքելյան, ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4րդ դասարանների համար:
9. Մ. Ա. Բաբայան, Շարքը և շարային վարժությունները ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում Երևան 1981թ.
10. Յու. Գ. Գրիգորյան, Հանրակրթական դպրոցի <Ֆիզիկական կուլտուրա> Հ. Մ. Մինասյան առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12դաս. Երևան 2007թ.
11. Մ. Հայրապետյան, Արագավազք և փոխանցավազք, Երևան 2008թ.
12. Ռ. Մ. Խիզանցյան, Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստություն, Երևան 2007թ.
13. Գ. Ծառուկյան, Ֆիզիկական կուլտուրա, հանրակրթական դպրոցի 3-րդ Վ. Առաքելյան դասարանի դասագիրք, Երևան 2010թ.

Եվ այլք: