

Հաստատում եմ՝

Դպրոցի տնօրեն՝ Digitally signed by GASPARYAN GOHAR 5603670071

Date: 2022.09.27 12:07:12 GMT+04:00 Գ. Գասպարյան

Մանկավարժական խորհրդի N 1 նիստով
29.08.2022թ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
Ի Ի ԴԱՍԱՐԱՆԻ
ՏԱՐԵԿԱՆ
ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

ԱՐՄԱՎԻՐ ՔԱՂԱՔԻ ԶՈՐԱՎԱՐ ԱՆԴՐԱՆԻԿ ՕԶԱՆՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 5 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

Դասավանդող ուսուցչուհի՝ Ա. Սարգսյան

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում՝
2-րդ դասարան 2022 – 2023 ուստարի**

1-ին կիսամյակ

Ժ/Բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ					
1	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:	<ul style="list-style-type: none"> պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը: Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: 	<ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. <p>յովորողները ուսումնասիրում են մարզական յոտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, չպես նաև ֆիզիկական վարժություններով յրգումների դերը տարբեր ժամանակների անավոր մարդկանց կյանքում:</p> <ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. <p>վորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, յնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական սրավորությունները և արտահայտում են յղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, սցումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի մտորումներ, արժևորում ենք յագիտությանը և ստեղծարարությունը զիկական դաստիարակությունում և յորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում. 	<p>Օլիմպիական խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=kBX4belPBI</p> <p>Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=oQigOFjH_Bw</p> <p>Օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմություն https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU</p>
2	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	<p>գիտելիքներ հաղորդել</p> <ul style="list-style-type: none"> ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: 		
3	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	<ul style="list-style-type: none"> գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: 		

		<p>· պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:</p>		<p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող լողու /մարզիկի/ իրավունքները և յրտականությունները, մարզական զմակերպությունների և անհատ-մայնքիա-սարակություն լարաբերությունները, ռեսուրսների դաբաշխումը, հավասար արավորությունները, հակամարտության և սղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները/:</p>	
Աթլետիկական վարժություններ – 6 ժամ. Քայլեր, Վազբեր, Ցատկեր, Նետումներ					
4	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազբ բարձր մեկնարկից 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • սովորեցնել վազբի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայապես ճիշտ կատարումը, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե: • Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: • Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: • Դրստորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը, • Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սուցվածքներում, կրկնվող ստահարներում և հարաբերություններում, ինակ, քայլքի, վազբի կառուցվածքում, յրժումների հերթագայության մեջ: ամապատասխան մոդելները առաջին քայլն ի հանդիսանում պատասխանելու այն սրցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այն սումնասիրում են մաս առ մաս: սումնասիրության միավորը համակարգն է: ամակարգը միմյանց հետ կապված սկացությունների մեկ ամբողջություն է: ամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, յրժումներից, վարժություններից և խաղերից: 	<p>Նախվարժանք 33 https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4 https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=Im6v13j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=_7LlbNGVLzE</p>
5	Վազբ շարժման ուղղությամբ և փոփոխությունով, վազբաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ. վազբաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով:	<ul style="list-style-type: none"> • սովորեցնել վազբի, ցատկերի, նետումների ամրապնդմանը, • Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը, • Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության 			
6	Հավասարաչափ վազբ մինչ 5 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության 			
7	Վազբ՝ Մաքրավազբ 3 x 10 մ				<p>վազբ https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p>

8	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:	ընդունակությունների մշամանը, ● դաստիարակել կամային որակներ:		մակարզն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և տաղարձ 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:	https://www.youtube.com/watch?v=Im6vI3j_V64 ցույցեր https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc
9	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:				
Մարմնամարզական վարժություններ -5 ժամ					
10	Շարային վարժություններ , շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Ձգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:	● սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը: ● նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը,	● 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:	● Օրինաչափություններ. Իրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սռուցվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, ինակ, շարային ակրոբատիկ կամ սրժությունների կառուցվածքում, սրժումների հերթագայության մեջ: Չամապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չչպես և <<Մարմնամարզություն>> պորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն	Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները; https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0 https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412
11	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.				ընտանեկան խաղեր

	<p>առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Ճնշառական վարժություններ: Հարթաթաթոլթայան կանխարգելման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները, • զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: • դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: • Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, · քառատրոփ քայլեր, ուսույուններ: 	<p>հանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու սմար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են սս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը սմակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ սպված հասկացությունների մեկ մբողջություն է: Համակարգը կարող է սզմված լինել, օրինակ, շարժումներից, սրժություններից և խաղերից: Համակարգն նի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ սպ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական րժունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային նդհանրությունները և տարբերությունները: սրդու նկարագիրը և ժժանապատվությունը, բարոյական ստողությունը և բարեվարքության ստակցումը:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
12	<p>Մագլցման վարժություններ` մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:</p>				
13	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ` կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, գլուխկոնժի առաջ, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել</p>				<p>ռիթմիկ մարմնամարզություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p>

	<p>առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրույթունը:</p>				
14	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում` առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով: Պարային քայլեր` կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվագակցությամբ:</p>				

Շարժախաղեր – 16 ժամ.

15	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով Էստաֆետ», «Որսա և Նստիր»	<ul style="list-style-type: none"> •Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: •Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> •Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: •Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: •Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: 	<ul style="list-style-type: none"> •Արդարություն և զարգացում. յոթախաղի միջոցով սովորողները յուրմասսիքում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն յոթաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները: •Չամակարգեր և մոդելներ. 	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: https://www.youtube.com/watch?v=oVTToNbwMPg8</p>
16	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներ և ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Անհատներ և հարաբերություններ. ովորողները ուսումնասիրում են մարզական ռժուներության մեջ դրսևորվող մոզմունքները, արժեհամակարգը, լճնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոզևոր առողջությունը, յրդկային փոխհարաբերությունները, յանիքում, ընկերական շրջապատում, մայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, յոյական դատողությունը և յեվարքության գիտակցումը: 	
17	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Անհատներ և հարաբերություններ. ովորողները ուսումնասիրում են մարզական ռժուներության մեջ դրսևորվող մոզմունքները, արժեհամակարգը, լճնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոզևոր առողջությունը, յրդկային փոխհարաբերությունները, յանիքում, ընկերական շրջապատում, մայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, յոյական դատողությունը և յեվարքության գիտակցումը: 	<p>Ֆուտբոլ https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</p>
18	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով Էստաֆետ»	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Անհատներ և հարաբերություններ. ովորողները ուսումնասիրում են մարզական ռժուներության մեջ դրսևորվող մոզմունքները, արժեհամակարգը, լճնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոզևոր առողջությունը, յրդկային փոխհարաբերությունները, յանիքում, ընկերական շրջապատում, մայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, յոյական դատողությունը և յեվարքության գիտակցումը: 	
19	Կոորդինացիոն ընդունակություններ ի մշակմանը	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: •Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> •Անհատներ և հարաբերություններ. ովորողները ուսումնասիրում են մարզական ռժուներության մեջ դրսևորվող մոզմունքները, արժեհամակարգը, լճնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոզևոր առողջությունը, յրդկային փոխհարաբերությունները, յանիքում, ընկերական շրջապատում, մայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, յոյական դատողությունը և յեվարքության գիտակցումը: 	<p>խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g</p>

	նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը»,	<ul style="list-style-type: none"> •Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով: •Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր: 			
21	«Թռչունները և վանդակը»,				https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs
22	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:				
23	Չվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Չվարճալի ֆուտբոլ»:				
24	Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:				
25	Շարժախաղեր՝ «Ջետապնդում սահմանագծված հատվածում»,				
26	«Գիշեր-ցերեկ», «Չույգերը գնդակով»,				
27	«Շունը և տերը»,				

28	«Փոխանցավագք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահալումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:			
----	---	--	--	--

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 2 ժամ դահուկային պատրաստություն

29	<p>Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: • Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները: • Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: • Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: • Կարողանա կատարել փոփոխական երկթայլ ընթացք: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սուղվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, ինակ, սահող քայլքերը, դահուկավագքը կամ դում թիավարումը և դարձումները, սրժումների հերթագայության մեջ: սմապատասխան մոդելները առաջին քայլն և հանդիսանում պատասխանելու այն սրցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն <p>Դահուկային ուսուցում https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</p>
----	---	---	--	---

30	<p>Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղևնակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000մ:</p>	<p>●Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:</p>	<p>●Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»: ●Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:</p>	<p>իանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու սմար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են սս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը սմակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ սպված հասկացությունների մեկ մբողջություն է: Համակարգը կարող է սզմված լինել, օրինակ, շարժումներից, սրժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: սմակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Յովորողները ուսումնասիրում են մարզական րժունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձևական, ֆիզիկական, մտավոր, րցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային սղհանրությունները և տարբերությունները: սրդու նկարագիրը և րժանապատվությունը, բարոյական ստողությունը և բարեվարքության ստակցումը:</p>	
----	--	--	---	--	--