



Կարգադրություն
2023 թ. 08.10

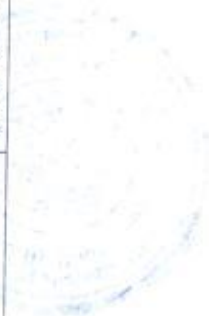
**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում՝
3-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի**

ԱՐՏԱՆԻՇԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ
ԴԱՍՎԱՐ՝ Գ. ԱՂԱԶԱՆՅԱՆ

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

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
1	Շարժողական ուժի մասին:	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/ <ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում տալ շարժողական ուժի մասին և դպրոցական շաբաթական բերնվածության ծավալի վերաբերյալ: Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ գարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: Գիտելիքներ հարորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների 	<ul style="list-style-type: none"> Կարևոր ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: Կարողանալ ինքնուրույն կատարել առավել ցածր հիգիենիկ մարմնամաքություն: Պահպանել կոմիսան կանոնները և անձնական հիգիենան: 	<ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մոկորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում: Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%AD%D5%B2%D5%A5%D6%80 Լսի և կարդա օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը:
2	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում տալ շարժողական ուժի մասին և դպրոցական շաբաթական բերնվածության ծավալի վերաբերյալ: Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ գարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: Գիտելիքներ հարորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների 	<ul style="list-style-type: none"> Կարևոր ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: Կարողանալ ինքնուրույն կատարել առավել ցածր հիգիենիկ մարմնամաքություն: Պահպանել կոմիսան կանոնները և անձնական հիգիենան: 	<ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մոկորողները ուսումնասիրում են մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում: Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. 	https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%AD%D5%B2%D5%A5%D6%80 Լսի և կարդա օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը:

3	<p>Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:</p> <p>Ժամանակակից գուգակցման վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Տեղեկություններ հայտնիել Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Իմանա տեղեկություն Ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: 	<p>Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակութի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և գարգացում. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզածների կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>	<p>Օրվա ուժիմ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RRh</p> <p>U</p>
Աթլետիկական վարժություններ / 7				
<p>ժամ/</p> <p>4</p> <p>Վազը՝ բարձր մեկնարկից վազը, վազը արագացումով մինչև 30 մ:</p> <p>5</p> <p>Վազը հարթահարևոլ արգվիները:</p> <p>6</p> <p>Հավասարաչափ վազը մինչև 4 ըոպլե:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Անրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հնտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացիություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: Կարողանա հետացատկել և բարձրացատկել 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ. <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահաբներում և հարաբերություններում, օրինակ, բայլքի, վազքի կառուցվածքում,</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJshDA&t=3s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=f-WxKTO_25o&t=31s</p>



<p>5ատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով գույթ, աչք և ձախ ոտքերով տներում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից:</p>	<p>• Ապաստել համարակալություն, ինքնակատանություն, կամբի ուժի դաստիարակմանը:</p> <p>• Ապաստել ատողության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</p>	<p>թափավազրով, թենիսի գնդակը նետել, նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgrmMVFo&t=32s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2M8Y1Zuyko&t=65s</p> <p>Ուսուցանված վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօթյա վայրում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q</p> <p>‡</p>
<p>8</p>	<p>Բարձրացատկ 4-6 րայլ թափավազրով:</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=lgj9yvdQ38c</p>
<p>9</p>	<p>Հեռացատկ 4-6 րայլ թափավազրով:</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6vbj_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGV1z</p> <p>E</p>
<p>10</p>	<p>Աետումներ թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:</p>	<p>Նախապես մարդաշատ, բացօթյա վայրում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p>• Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր ատողությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և</p>	<p>նախապես մարդաշատ 22</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZMZMcHqyaHjA&start_radio=1&t=24</p> <p>կազմ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lgj9yvdQ38c</p>

				<p>տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեկարգության գիտակցումը:</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6vE3j_V64 ցուկեր https://www.youtube.com/watch?v=2uNS1x1uAw A https://www.youtube.com/watch?v=5tH_3V8BHX Y Նևտոններ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm 8 https://www.youtube.com/watch?v=W1611e6ztSc</p>
--	--	--	--	---	---

11	Մարմնամաքողական վարժություններ / 5 ժամ/			
<p>Շարային վարժություններ, «Առաջին երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլ», «Արագ քայլ», «դանդաղ քայլ» հրա-հանգների կատարում, քայլով տեղա-շարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»։ Հնդիանուր գարգա</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել շարային, ընդհանուր գարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամաքողական, պարային վարժություններ, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը: • Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: • Նպաստել ձկուկության, արագաշարժության, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար: • Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամաքողական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր գարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ, Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կատարվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կատարվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ, Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամաքողություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջական <p>Օգտվիր 3-րդ դասարանի համար կազմած, ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքից: https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&list=RDCMUClYHvA8ujmYQzeyuN5_nYg&start_radio=1&t=115 ընտանեկան խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>	

<p>հավասարակշռության մշակմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կտորինացիայի զարգացումը: • Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և իջկարությունները հաղթանաբերու կամք: 	<p>նյութափոխանակության համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված համագործությունների 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"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորդները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, ստավոր, սոցիալական, երգեր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: 	<p>հավասարակշռության մշակմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կտորինացիայի զարգացումը: • Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և իջկարությունները հաղթանաբերու կամք: 	<p>12 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. մարզափայտերով, օղերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Ծնատական վարժություններ:</p> <p>13 Մազցման վարժություններ՝ մազցում թեք սեղանով մարզանստարանի վրայով ձևված, հենում պատկած, փորի վրա պատկած դրոշմաձև ձևերով մազցում վրայով, պարանամազցում: Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, բայք, կանգ մեկ և երկու</p>
---	---	---	---

	<p>ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատվ:</p> <p>Կախեր և հենումներ հենումներ մարզանատարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:</p>				
14	<p>Ակտիվացման վարժություններ Ակտիվացման գրիպիտի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պատկան դրությունից բնորոշել «Կամուրջ» դրությունը:</p>				
15	<p>Ռեթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ Երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազբեր, ցատկեր, ծափեր, դոպիտներ, դասականների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը կողմ, աջը առաջ, ձախը վեր, իրանի թեքումները և դարձումները գուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ:</p> <p>Պարային վարժություններ - Երաժշտության</p>				

ուղեկցությամբ, մտորվողական պարերի, շարժումները		Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ /11 ժամ/		
16	«Նետում գամբուդի մեջ»	Մովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: • Ամրապնդել վագրի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և բնորոշելու ունակությունները: • Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կորմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու: կարողությունների զարգացումը: • Սշակել արագաշարժություն, ճարպկույթ-յուն, ուժ,	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վագրերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով: համաձայնեցնելով շարժումները և կորմնորոշվել տարածության մեջ: Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կորմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակայայացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն: 	Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXAGVU&list=RDCMUUCYHYA8ujmYQzeuywN5_nYg&start_radio=1&t=115 https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412
17	Թզուկներն ու հսկաները»			
18	Գնդակի նետում պատիճ			
19	«Զույգերը գնդակով»			
20	Գնդակներով էստաֆետա			
21	Հարվածներ գնդակին ունաթաթով			
22	Հարվածներ դարպասին			
23	«Գնդակով շրջանցումներ»			
24	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			
25	Գնդակի կասեցումներ			
26	«Շրջանցումներ գնդակով»			

	<p>ճկունություն, դիմացկունություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժակաճանության դաստիարակմանը: • Գիտելիքներ հարողել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին, • Ուսուցանել գվարճայի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<p>կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնասկող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովբերողներ ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգեոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, քննադատում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեկարգության գիտակցումը: 	<p>ֆուտբոլ https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDv8 խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWY</p>	
Շարժողական ընդունակությունների մշակում /4 ժամ/				
27	<p>Դանուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները մեկնենումային սահուն դահուկով աջ և ձախ ոտքերով:</p>	<p>Ուսուցանել մեկնենումային սահուն տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել փոփոխական երկբայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան: • Ձևավորել վարչքի հմտություններ: • Ուսուցանել «գլոխանաձև» արգելակման տեխնիկան: 	<p>Նյութաբանական սահուն կատարել փոփոխական երկբայլ ընթացք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա սահուն կատարել արգելակում «գլոխանաձև» և «հենումով»: • Կարողանա հարթահարել 1 կմ տարածություն: • Կարողանա բրաս լողաձևով ձեռքերի և 	<p>Պահպանել հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացողա կամ օդափոխված վայրերում:</p> <p>Դանուկային ուսուցում https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXaVA</p>
28	<p>Դանուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները մեկնենումային սահուն դահուկով աջ և ձախ ոտքերով:</p>	<p>Փոփոխական երկբայլ ընթացք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կերելք «սանդղաձև» եղանակով: Արգելակում «գլոխանաձև»: 	<p>Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում. օրինակ, սահող քայլերը, դանուկավազը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլի են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p>	<p>Պահպանել հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացողա կամ օդափոխված վայրերում:</p> <p>Դանուկային ուսուցում https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXaVA</p>

29	<p>Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դաժուկներով մինչև 1 կմ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին: • Ուսուցանել բրաս լողաձի ձևերի աշխատանքի զուգակցումը շնչատության հետ: • Ձևավորել բրաս լողաձի ձևերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչատության հետ: • Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան: • Ուսուցանել ոտքերը ցած ցրացատի տեխնիկան: • Ուսուցանել բրաս լողաձի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածությունները հաղթահարելիս: • Մշակել արագաշարժություն, դինամիկություն, կոորդինացիա: 	<p>ուտքերի աշխատանքը զուգակցել շնչատության հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա բրաս լողաձով կատարել դարձումներ: • Կարողանա բրաս լողաձով հաղթահարել 25մ տարածություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը. ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզանում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միջանց 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 մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեկարգության գիտակցումը:
30	<p>Դահուկարնթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հասովածներին:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել բրաս լողաձի ձևերի աշխատանքի զուգակցումը շնչատության հետ: • Ձևավորել բրաս լողաձի ձևերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչատության հետ: • Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան: • Ուսուցանել ոտքերը ցած ցրացատի տեխնիկան: • Ուսուցանել բրաս լողաձի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածությունները հաղթահարելիս: • Մշակել արագաշարժություն, դինամիկություն, կոորդինացիա: 	<p>ուտքերի աշխատանքը զուգակցել շնչատության հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա բրաս լողաձով կատարել դարձումներ: • Կարողանա բրաս լողաձով հաղթահարել 25մ տարածություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը. ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզանում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միջանց 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 մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեկարգության գիտակցումը: