

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի  
Թեմատիկ պլանավորում՝  
3-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի  
Տարեկան՝ 2 ժ \* 34շաբ = 68 ժամ**

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 6 ժամ/</b>					
1	Շարժողական ռեժիմ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարզկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարզկանց կյանքում:</li> </ul>	<a href="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%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%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</a> Լսի և կարդա օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը:
2	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Մանհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են 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:</li> </ul>	Լսի և կարդա օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը:  Օրվա ռեժիմ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU">https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU</a>
3	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Իմանա տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:</li> </ul>	Մանհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են 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:	Օրվա ռեժիմ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU">https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU</a>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</li> </ul>			
<b>Աթլետիկական վարժություններ / 23 ժամ/</b>							
4	<b>Վազք՝</b> Բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները:</li> <li>• Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա:</li> <li>• Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը:</li> <li>• Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</li> <li>• Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&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</li> </ul> </li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&amp;t=3s</a>		
5	Վազք հաղթահարելով արգելքները:						<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-WxKTO_25o&amp;t=31s">https://www.youtube.com/watch?v=-WxKTO_25o&amp;t=31s</a>
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 4 րոպե						<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&amp;t=32s">https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&amp;t=32s</a>
7	<b>Ցատկեր՝</b> ցատկեր ցատկապարանով գույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից:						<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Y12uyko&amp;t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Y12uyko&amp;t=65s</a>
8	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:						<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q</a>
9	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:						
10	<b>Նետումներ՝</b> Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ.						

	<p>հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:</p>			<p>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>• 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:</li> </ul>	<p>4</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGVLzE">https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGVLzE</a></p> <p>նախվարժանք ՀՀ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&amp;start_radio=1&amp;t=24</a></p> <p>վազք</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a></p> <p>ցոկեր</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX_Y">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX_Y</a></p> <p>Նետումներ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a></p>
--	---	--	--	---	---

					m/watch?v=WI6JLe6ztSc
<b>Մարմնամարզական վարժություններ / 10 ժամ/</b>					
11	<b>Շարային վարժություններ</b> , «Առաջին -երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «դանդաղ քայլք» հրա-հանգների կատարում, քայլքով տեղա-շարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»: Ընդհանուր զարգա	<ul style="list-style-type: none"> <li>Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, 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 համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը:</li> <li>Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:</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 զարգացնող 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 համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</li> <li>Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ</li> </ul>	<p>Օգտվիր՝ 3-րդ դասարանի համար կազմած, ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքից:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115">https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115</a></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=2V6fXkkDY6k">https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k</a></p> <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	<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> . մարզափայտերով, օղերով,				

	<p>գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ:  <b>Կեցվածքի ձևավորման վարժություն-ներ:</b>  Շնչառական վարժություններ:</p>				
13	<p><b>Մազլցման վարժություններ`</b> մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ` ձեռքերով ձգվելով: Մազլցում մարզապատի վրայով, պարանամազլցում:  <b>Հավասարակշռության վարժություններ</b>  մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:  <b>Կախեր և հենումներ`</b>  հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:</p>			<p>դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	
14	<p><b>Ակրոբատիկական վարժություններ`</b>  Ակրոբատիկա` գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը:</p>				
15	<p><b>Ռիթմիկ-</b></p>				

<p><b>մարմնամարզական վարժություններ</b> երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, 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>				
---	--	--	--	--

**Շարժախաղ, գվարճայի ֆուտբոլ /17 ժամ/**

16	«Նետում գամբյուղի մեջ»	Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:	• Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:	• Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:	Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115">https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115</a>
17	Թզուկներն ու հսկաները»				
18	Գնդակի նետում պատին				
19	«Զույգերը գնդակով»				
20	Գնդակներով էստաֆետա				
21	Հարվածներ գնդակին	• Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր			

	ոտնաթաթով	իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:	• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	• 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 կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:	<a href="https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412">https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412</a>
22	Հարվածներ դարպասին	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել արագաշարժություն, ճարպկութ-յուն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:</li> <li>• Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:</li> <li>• Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին,</li> <li>• Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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:</li> </ul>	<p>ֆուտբոլ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDVg">https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDVg</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>
23	«Գնդակով շրջանցումներ»				
24	«Զվարճալի ֆուտբոլ»				
25	Գնդակի կասեցումներ				
26	«Շրջանցումներ գնդակով»				
<b>Շարժողական ընդունակությունների մշակում /6 ժամ/</b>					
27	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները մեկհենումային սահում դահուկով աջ և ձախ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել մեկհենումային սահման տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա սահուն կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք:</li> <li>• Կարողանա սահուն կատարել արգելակում «գութանաձև» և</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ</li> </ul>	Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:

28	<p>նոտքերով:</p> <p>Փոփոխական երկքայլ ընթացք: Վերելք «սանդղածև» եղանակով: Արգելակում «գութանածև»:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ:</li> <li>• Ուսուցանել «գութանածև» արգելակման տեխնիկան:</li> <li>• Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին:</li> </ul>	<p>«հենումով»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ հաղթահարել 1 կմ տարածություն:</li> <li>• Կարողանալ բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը զուգակցել շնչառության հետ:</li> <li>• Կարողանալ բրաս լողաձևով կատարել դարձումներ:</li> <li>• Կարողանալ բրաս լողաձևով հաղթահարել 25մ տարածություն:</li> </ul>	<p>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>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային</p>	<p>Դահուկային ուսուցում</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA">https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQRlyw">https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQRlyw</a></p>
29	<p>Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել բրաս լողաձևի ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ:</li> </ul>			
30	<p>Դահուկարնթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հատվածներին:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձևավորել բրաս լողաձևի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչառության հետ:</li> <li>• Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել բրաս լողաձևի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս:</li> <li>• Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:</li> </ul>			



				ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
--	--	--	--	---	--

**Միջառարկայական կապեր**

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

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

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