

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

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տեսլիկ հանձնարարություն
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 6 ժամ/</b>					
1	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ:</li> <li>Տեղություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ</li> <li>տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:</li> <li>Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:</li> <li>Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. 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 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> <li>Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և</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%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></p> <p>Պատմիք օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը: Օրվա ռեժիմ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tRNu_wQ7Ezk">https://www.youtube.com/watch?v=tRNu_wQ7Ezk</a></p> <p>Մեր օրերի հերոսը <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ_yDWc">https://www.youtube.com/watch?v=GIH4TZ_yDWc</a></p>
2	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:				
3	Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:				

				պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:	
<b>Աթլետիկական վարժություններ / 18 ժամ/</b>					
4	<b>Վազք`</b> ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան:</li> <li>• Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ:</li> <li>• Դաստիարակել կամային որակներ:</li> <li>• Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին:</li> <li>• Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել ցուցաբերելով տեխնիկա և 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:</li> <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 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.</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>  <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>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&amp;t=32s">https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&amp;t=32s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2M8YI2uyko&amp;t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=-2M8YI2uyko&amp;t=65s</a> վազք <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64</a>  ցուկեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY</a> Նետումներ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>
5	Վազքի հերթագայումը քայլքով:				
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 բուստ:				
7	<b>Ցատկեր.</b> հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից,				
8	Հեռացատկ տեղից հրումով:				
9	Բարձրացատկ թեք թափավազքով:				
10	<b>Նետումներ`</b> թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:				

				<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 ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a></p>
--	--	--	--	---	--

**Մարմնամարզական վարժություններ / 10 ժամ/**

11	<p><b>Շարային վարժություններ.</b> «Շարվիր», «Զգաստ», «Ազատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը:</li> <li>• Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:</li> <li>• Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, 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</li> </ul>	<p>Առավոտյան կատարի մարմնամարզություն պահպանելով հիգիենայի կանոնները:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA">https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</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/w">https://www.youtube.com/w</a></p>
12	<p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.</b> առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: <b>Ռիթմիկ-</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները:</li> <li>• Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը,</li> </ul>			

	<p><b>մարմնամարզական վարժություններ`</b> երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ` գրկելով ուները, ձեռքերը տարածել կողմ: Իրանի դարձումները, թեքումները զուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանխստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:</p>	<p>դիմացկունությունը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:</li> </ul>		<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>atch?v=NtAoWoBgw9Y&amp;list=RDNtAoWoBgw9Y&amp;start_radio=1&amp;t=218</p>
13	<p><b>Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, <b>Հավասարակշռության վարժություններ`</b> մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով,</p>				

	արտանկներով, քայքայ ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:				
14	<b>Ակրոբատիկական վարժություններ՝</b> գլուխկոնձի առաջ, ետզլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:				
15	<b>Պարային վարժություններ</b> ժողովրդական պարերի շարժումներ: <b>Կախեր և հենումներ</b> – կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը գատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հոդում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:				

**Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ /20 ժամ/**

16	«Նետում գամբյուղի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր:</li> <li>• Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը:</li> <li>• Ջարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:</li> <li>• Կարողանա տարբեր</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ, բացօդյա վայրերում:
17	«Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով»				
18	Գնդակի նետում պատին				
19	«Գնդակով փոխանցումներ»				
20	Գնդակներով էստաֆետա				
21	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով				
22	Հարվածներ դարպասին				

<https://www.youtube.com/w>

23	Գնդակի կասեցումներ	զարգացմանը:	իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:	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 մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUClYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115">atch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUClYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115</a> 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>
24	Զվարճալի ֆուտբոլ	• Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:			
25	Ցատկորդները	• Զարգացնել շարժողական կարողությունները:			
26	Էստաֆետա գնդակով	• Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ:			
27	«Շրջանցումներ գնդակով»	• Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: • Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:	• Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:	• 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:	
<b>Դահուկային պատրաստվածություն /10 ժամ/</b>					
28	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները փոփոխական երկքայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով:	• Ուսուցանել դահուկափայտերով փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկան: • Ամրապնդել վայրէջքի կրողությունները, - ուսուցանել «Գութանաձև» և «Հենումով» արգելակման տեխնիկան: • Ամրապնդել	• Գաղափար ունի դահուկային սպորտի պատմության մասին: • Կարողանա սահուն կատարել վելեյք «սանդղաձև» և «եղնաձև» եղանակներով և կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն:	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում	Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:  Դահուկային ուսուցում  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA">https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</a>
29	Վայրէջք թեթև գառիվայր լանջերից: Արգելակում				

	<p>«գութանաձև» և «հենումով»: Ուտնափոփոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք «Մանդղաձև» և «Եղննաձև»:</p>	<p>«Մանդղաձև» և «Եղննաձև» վերելքի կարողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Տեղեկություն տալ սպորտային լողաձների մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ հաղթահարել 3 կմ տարածություն:</li> <li>• Կարողանա կրոկ կրծքի վրա լողաձով լողատարածությունները անցնել արագ տեմպով:</li> <li>• Կարողանա կրոլ մեջքի վրա լողաձով լողատարածություններ անցնել արագ տեմպով:</li> <li>• Կարողանա կրոլ և բրաս լողաձով հաղթահարել 25 և ավելի մետր տարածություն:</li> </ul>	<p>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>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:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw">https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</a></p>
30	<p>Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 50-ական մետր վազքահատված արագությամբ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրապնդել ցամաքում բրաս լողաձի նմանողական վարժությունների տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել կրոլ լողաձի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ:</li> <li>• Ամրապնդել բրաս լողաձի ոտքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել բրաս լողաձի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ:</li> <li>• Ուսուցանել բրաս լողաձի դարձումների տեխնիկան:</li> <li>• Ձևավորել բրաս և կրոլ լողաձերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու կարողություններ:</li> <li>• Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն:</li> <li>• Դաստիարակել համարձակություն,</li> </ul>			

		վստահություն, կազմակերպվածություն:			
--	--	---------------------------------------	--	--	--

**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**