

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 4-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 2 ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 68 ժամ

ժ/ բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
1	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: • Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ • տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: • Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական 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: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները 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/:
2	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:			
3	Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:			
Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/				
4	Վազք` ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին: • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ
5	Վազքի հերթագայումը քայլքով:			
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 րոպե:			
7	Ցատկեր. հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից,			
8	Հեռացատկ տեղից հրումով:			
9	Բարձրացատկ թեք			

10	<p>թափավագքով: Նետումներ` թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Դաստիարակել կամային որակներ: · Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<p>մեծ գնդակը նետել և բռնել ցուցաբերելով տեխնիկա և բարձր արդյունքներ:</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <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>
----	---	---	---	--

Մարմնամարզական վարժություններ / 5 ժամ/

11	<p>Շարային վարժություններ. «Շարվիր», «2գաստ», «Ագատ», «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"> · Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: · Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: · Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Օրինաչափություններ. <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ.
12	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Կեցվածքի մշակման</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն 		

	<p>վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչածնել կրծքի առաջ` գրկելով ուսերը, 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, թեթել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:</p>	<p>կարողությունները: · Չարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: · Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:</p>		<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>
13	<p>Մագլցման վարժություններ` մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, Չավասարակշռությա</p>			

	և վարժություններ՝ մարզանստարանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:			
14	Ակրորատիկական վարժություններ՝ գլուխկոնձի առաջ, ետզլորում կանգ, թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:			
15	Պարային վարժություններ ժողովրդական պարերի շարժումներ: Կախեր և հենումներ – կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը գատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:			
Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ /12 ժամ/				
16	«Նետում գամբյուղի մեջ»	· Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր:	· Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով,	· 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:
17	«Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով»	· Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը:	համագործակցելով, տարբեր	· Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա
18	Գնդակի նետում պատին	· Չարգացնել համագործակցելու,	կողմնորոշվել տարածության մեջ:	
19	«Գնդակով փոխանցումներ»	իրավիճակներում		
20	Գնդակի փոխանցումներ			
21	Գնդակի ընդունում և			

	փոխանցում երկու ձեռքով	որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ: · Ունենա բավարար Ֆիզիկական պատրաստվածություն: 	<p>համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից:</p> <p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <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>
22	Էստաֆետա գնդակով	· Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:		
23	Ցատկեր ցատկապարանով	· Չարգացնել շարժողական կարողությունները:		
24	Էստաֆետա օղակներով	· Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ:		
25	Ցատկորդները	· Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն:		
26	Հարվածներ գնդակին ոտնայթաթով	· Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին:		
27	«Շրջանցումներ գնդակով»	· Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:		
28	Հարվածներ դարպասին			
29	Գնդակի կասեցումներ			
30	Չվարճալի ֆուտբոլ			

2-րդ կիսամյակ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
31	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական 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:
32	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա ժամանակակաից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները 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/:
33	Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:	<ul style="list-style-type: none"> • տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ 		
Շարժողական բնդունակությունների մշակում /8 ժամ/				
34	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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:
35	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է
36	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել համարձակության, 		

	միջոցով:	սեփական ուժերի նկատմամբ վատահոռության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:		այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մասնակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Մնեհատներ և հարաբերություններ. 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: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության
37	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
38	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
39	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
40	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
41	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			

գիտակցումը:

Մարմնամարզական վարժություններ / 6 ժամ/

42	Շարային վարժություններ. «Շարվիր», «2գաստ», «Ագատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:	• Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: • Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: • Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության	• Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: • Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:	• 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: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության
43	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օդերով:			

	<p>Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:</p> <p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ` գրկելով ուսերը, 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 կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:</p>	<p>Կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Չարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: · Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ: 		<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <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>
44	<p>Մագլցման վարժություններ` մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով,</p> <p>Հավասարակշռության վարժություններ` մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ</p>			

	մեկ ուղքի վրա:			
45	Ակրորատիկական վարժություններ` գլուխկոնծի առաջ, ետգլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:			
46	Պարային վարժություններ ժողովրդական պարերի շարժումներ: Կախեր և հենումներ – կախեր պարանից` կախ նստած ոտքերը գատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:			
47	Շարային վարժություններ. «Շարվիր», «Չգաստ», «Ագատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին գեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:			

Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ /14 ժամ/

48	«Նետում գամբյուղի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> · Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: · Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը: · Չարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: · Կարողանա տարբեր 	<ul style="list-style-type: none"> · 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: · Չամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս
----	------------------------	---	--	---

49	«Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով»	<ul style="list-style-type: none"> · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: · Չարգացնել շարժողական կարողությունները: · Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ: · Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: · Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<p>իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: 	<p>առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզածներին մասնակող խաղերից:</p> <p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <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>
50	Գնդակի նետում պատին			
51	«Գնդակով փոխանցումներ»			
52	Գնդակներով Էստաֆետա			
53	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով			
54	Հարվածներ դարպասին			
55	Գնդակի կասեցումներ			
56	Չվարճալի ֆուտբոլ			
57	Գնդակի կասեցումներ			
58	Գնդակի վարումներ			
59	«Շրջանցումներ գնդակով»			
60	Ցատկեր ոտնահետքերով			
61	«Փոխանցվազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահառումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,			
62	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			

Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/

63	Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> · Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան: · Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ: · Դաստիարակել կամային որակներ: · Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> · Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին: · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Օրինաչափություններ. <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> 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</p>
64	Վազքի հերթագայումը քայլքով:			
65	Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 բույս:			
66	Ցատկեր. հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից,			
67	Հեռացատկ տեղից հրումով:			
68	Բարձրացատկ թեք թափավազքով:			
69	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից			

	<p>նշանակետին, թեևիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:</p>		<p>արդյունքներ:</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"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <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>
--	--	--	---------------------	--