

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Տիգիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 1-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 3 ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 90 ժամ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ /				
1	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանալ ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<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:
2	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց
3	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժանքների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, • կարողանալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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/:
Աթլետիկական վարժություններ / 9 ժամ /				
4	Քայլքը և տարատեսակները:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայի որպես ճիշտ կատարումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենալ «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
5	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանաստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
6	Արագ վազք 20 մ:			
7	Վազքը հերթագայելով			

	քայլով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<p>ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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: • 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 դաստիարակությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
8	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրավազք 2 x 10 մ:			
9	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:			
10	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը: 		
11	Նետումներ` թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժը, ճարպկությանը, ճկունությանը, զարգացմանը: 		
12	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:			

Մարմնամարզական վարժություններ /8 ժամ/

13	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը», «Ցրվել», «Քայլո՞վ մարշ», «Կանգ ա՛ն» հրահանգների կատարում:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: • Կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում` ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին 	<p>Օրինաչափություններ.</p> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթազարկության 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. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>>
14	Ընդհանուր զարգացող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ` ոտքերը գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ` առաջ, հետ, աջ,	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, 		

	ձախ	տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:	համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:	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:
15	Մազլցման վարժություններ` Մազլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	• Մշակել ճիշտ կեցվածքը: • Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները:		
16	Հավասարակշռության վարժություններ` Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով` ձեռքերի տարբեր դրություններով:	• Մոկորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:		• Անհատներ և հարաբերություններ. Մոկորողները 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:
17	Ակորբաստիկական վարժություններ` հենում կքանիստ, հենում պռակած, գլորվել խմբավորված փորին պռակած և ծնկների հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ:			
18	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ` Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:			

19	Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ուստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:			
20	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:			
Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ / 22 ժամ /				
21	«Գնդակի նետում գամբյուդի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: • Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: • Տալ պատկերացում 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղրի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: • 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 մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,
22	Ցատերկունակությունը զարգացնող խաղ			
23	Արագություն մշակող խաղեր			
24	«Թգուկներն ու հսկաները»			
25	Գնդակի նետում նպատակին			
26	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով			
27	Ցատկեր ցատկապարանով			
28	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			
29	«Շրջանցումներ գնդակով»			
30	«Հարվածներ դարպասին»			
31	Էստաֆետայի խաղ			
32	Գնդակի կասեցումներ			
33	Գնդակով էստաֆետա			
34	Օղակով էստաֆետա			
35	Մնջախաղ			
36	Ցատկապարանով ցատկեր			
37	«Բանջարեղեն և մրգեր»			
38	Ի՞նչ է փոխվել շուրջը			

39	«Գնացքը»	ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: • Ուսուցանել գվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:		ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
40	Գնդակով վարումներ			
41	Ցատկի ռոտահետքերով			
42	Էստաֆետային խաղեր			

2-րդ կիսամյակ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
43	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանալ ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<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:
44	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ,
45	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժանքների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, • կարողանալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Մեղադրություն 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/:
Ընտրովի նյութ՝ ուժային պատրաստվածություն 8 ժամ				
46	Ջարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: • Ձևավորել 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենալ շարժախաղերի մասին, կարողանալ ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով 	<ul style="list-style-type: none"> • Մրդարություն և զարգացում. Շարժախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար

47	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	կանոնները: • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: • 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 մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ 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:
48	Զարգացնել արագությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել		
49	Զարգացնել արագությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		
50	Զարգացնել ճարպկությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:		
51	Զարգացնել ճարպկությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
52	Զարգացնել կոորդինացիան՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
53	Զարգացնել կոորդինացիան՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:			

Մարմնամարզական վարժություններ /8 ժամ/

54	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը»,	• Սովորեցնել շարային հրահանգների,	• Կարողանա կատարել շարային հրահանգները,	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր
----	--	--------------------------------------	--	--

	«Տրվել», «Քայլով մարշ», «Կանգ ա՛ռ» հրահանգների կատարում:	շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը:	շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:	կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
55	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ	• Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:	• Կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
56	Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	• Մշակել ճիշտ կեցվածքը:		• Համակարգեր և մոդելներ.
57	Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:	• Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները:		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:
58	Ակրոբատիկական վարժություններ – հենում կքանիստ, հենում պատկած, գլորվել խմբավորված փորին պռակած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:	• Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:		• Անհատներ և հարաբերություններ.
59	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ - Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Ծարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:			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: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության
60	Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ուսյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:			

61	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Առարկաներով՝ օդակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:			գիտակցումը:
Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ / 20 ժամ /				
62	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում.
63	«Թզուկներն ու հսկաները»	<ul style="list-style-type: none"> ցատկերի, նետումների, 	<ul style="list-style-type: none"> շարժախաղերի մասին, 	<ul style="list-style-type: none"> Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են
64	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով	<ul style="list-style-type: none"> գնդակը վարելու և փոխանցելու 	<ul style="list-style-type: none"> կարողանա ինքնուրույն 	<ul style="list-style-type: none"> մարզվող մարդու
65	Յատկեր ցատկապարանով	<ul style="list-style-type: none"> ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> խաղալ որոշ 	<ul style="list-style-type: none"> /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները,
66	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել 	<ul style="list-style-type: none"> շարժախաղեր, 	<ul style="list-style-type: none"> անհատ-համայնք-
67	«Շրջանցումներ գնդակով»	<ul style="list-style-type: none"> համագործակցելու, 	<ul style="list-style-type: none"> պահպանելով 	<ul style="list-style-type: none"> հասարակություն հարաբերությունները, հավասար
68	«Հարվածներ դարպասին»	<ul style="list-style-type: none"> փոխօգնություն, տարբեր 	<ul style="list-style-type: none"> կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> հնարավորությունները,
69	Էստաֆետայի խաղ	<ul style="list-style-type: none"> փոխօգնություն, տարբեր 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա 	<ul style="list-style-type: none"> մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
70	Գնդակի կասեցումներ	<ul style="list-style-type: none"> կողմնորոշվելու 	<ul style="list-style-type: none"> ցուցաբերել բարություն, 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ.
71	Գնդակով էստաֆետա	<ul style="list-style-type: none"> կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> ազնվություն, 	<ul style="list-style-type: none"> Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և
72	Օդակով էստաֆետա	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել 	<ul style="list-style-type: none"> ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> բարդ է այն միանգամից և
73	Մնջախաղ	<ul style="list-style-type: none"> համարձակության, սեփական 		<ul style="list-style-type: none"> ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն
74	«Բանջարեղեն և մրգեր»	<ul style="list-style-type: none"> ուժերի նկատմամբ 		<ul style="list-style-type: none"> առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված
75	Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ	<ul style="list-style-type: none"> վստահության, ուշադրության 		<ul style="list-style-type: none"> լինել, օրինակ,
76	«Գնացքը»	<ul style="list-style-type: none"> կենտրոնացման 		<ul style="list-style-type: none"> շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին
77	Յատկիր ոտնահետքերով	<ul style="list-style-type: none"> ընկերասիրության 		<ul style="list-style-type: none"> մասնակող խաղերից:
78	Բաղիկներ և որսորդներ	<ul style="list-style-type: none"> դաստիարակմանը: 		<ul style="list-style-type: none"> Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և
79	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել արագության, 		<ul style="list-style-type: none"> հետադարձ կապ:
80	Գնդակով վարումներ	<ul style="list-style-type: none"> ճարպկության, ճկունության, 		<ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ.
81	Էստաֆետայի խաղ	<ul style="list-style-type: none"> դիմացկունության և 		<ul style="list-style-type: none"> Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական
82	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	<ul style="list-style-type: none"> կոորդինացիայի մշակմանը: 		<ul style="list-style-type: none"> գործունեության մեջ դրսևորվող
83	Գնդակով վարումներ	<ul style="list-style-type: none"> • Տալ պատկերացում ֆուտբոլը 		<ul style="list-style-type: none"> համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական,
84	Էստաֆետայի խաղ	<ul style="list-style-type: none"> որպես երեխաների ժամանցի 		<ul style="list-style-type: none"> ֆիզիկական, մտավոր,
85	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	<ul style="list-style-type: none"> միջոց: 		<ul style="list-style-type: none"> սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային
86	Գնդակով վարումներ	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել զվարճալի 		<ul style="list-style-type: none"> փոխհարաբերությունները,
87	Էստաֆետայի խաղ	<ul style="list-style-type: none"> ֆուտբոլի տարրերով 		<ul style="list-style-type: none"> ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում,
88	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	<ul style="list-style-type: none"> շարժախաղեր: 		<ul style="list-style-type: none"> ինչպես նաև մշակութային
89	Գնդակով վարումներ			<ul style="list-style-type: none"> ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու
90	Էստաֆետայի խաղ			<ul style="list-style-type: none"> նկարագիրը և
91	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			<ul style="list-style-type: none"> արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և
92	Գնդակով վարումներ			<ul style="list-style-type: none"> բարեվարքության
93	Էստաֆետայի խաղ			<ul style="list-style-type: none"> գիտակցումը:

Աթլետիկական վարժություններ / 9 ժամ /

82	Քայլքը և տարատեսակները:	<ul style="list-style-type: none"> • Մովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայի և ճիշտ կատարումը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<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:
83	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել կենցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
84	Արագ վազք 20 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել կենցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
85	Վազքը հերթագայելով քայլով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
86	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2 x 10 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
87	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
88	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
89	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
90	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջությունն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:

