

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Տիզիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 2-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 2 ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 64 ժամ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>				
1	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը:</li> </ul>	
2	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:</li> </ul>	
3	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ:</li> <li>· պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները:</li> <li>• Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:</li> </ul>	
4	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե:</li> </ul>	
5	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությունով, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ. վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը,</li> <li>• նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:</li> <li>• Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:</li> <li>• Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ:</li> </ul>	
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ունենա կամային որակներ:</li> </ul>	
7	Վազք` Մաքոքավազք 3 x 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ընդունակությունների</li> </ul>		

	մ	մշամանր, ● դաստիարակել կամային որակներ:		
8	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:			
9	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:			

**Մարմնամարզական վարժություններ -6 ժամ**

10	<b>Շարային վարժություններ</b> , շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:</li> <li>● Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ռոտաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Օրինաչափություններ. անք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր առուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և սրբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ սրժությունների կառուցվածքում, շարժումների բրթագայության 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.</li> </ul> </li> </ul>
11	<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> . առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: <b>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</b> Շնչառական	<ul style="list-style-type: none"> <li>● նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը,</li> <li>● մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կողորդինացիոն</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:</li> <li>● Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Օրինաչափություններ. անք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր առուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և սրբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ սրժությունների կառուցվածքում, շարժումների բրթագայության 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.</li> </ul> </li> </ul>

	վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:	կարողությունները, ● զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: ● դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:	մարզանստարանի վրա: ● Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, <input type="checkbox"/> քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ:	մյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ մբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, լինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: սմակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ սպ: ● Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ընթացության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, ըժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, լեցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային ոլիսհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական ջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները: Մարդու լարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական ստողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
12	<b>Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:			
13	<b>Ակրոբատիկական վարժություններ`</b> կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ, մեջքին պատկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:			
14	<b>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ`</b> երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում` առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:			
15	<b>Պարային քայլեր`</b> կից քայլ մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլ կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլ և ոստյուններ երաժշտության նվազակցությամբ:			

**Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ /15 ժամ/ .**

16	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Ուրսա և նատիր»	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները:</li> <li>● Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:</li> <li>● Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>● Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <p>րժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են րզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և րտականությունները, անհատ-համայնք-սարակություն հարաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման անքները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>զիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է և միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: ա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: րժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, ընտել, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին անակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, դադարիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>վորողները ուսումնասիրում են մարզական ընդունելության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, ժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային խհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական ջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները: Մարդու արագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական տողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
17	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:			
18	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:			
19	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում»:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</li> </ul>		
20	«Գնդակներով էստաֆետա»			
21	Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը»,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ձարգացնել ճարպկության, արագատժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</li> </ul>		
22	«Թռչունները և վանդակը»,			
23	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:</li> </ul>		
24	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ»:			
25	Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով:</li> </ul>		
26	Պարզեցված կանոններով խաղ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:</li> </ul>		
27	Շարժախաղեր՝			

	«Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,			
28	«Գիշեր-ցերեկ», «Զույգերը զնդակով»,			
29	«Փոխանցվազք՝ զնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,			
30	«Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:			

## 2-րդ կիսամյակ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Հնդհանրական խաչվող հասկացություններ
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ</b>				
31	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը:</li> <li>• Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. ընդհանրացումները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի մարզեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը մարզեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց մեջ:</li> </ul>
32	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• գիտելիքներ հաղորդել</li> <li>• ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. ընդհանրացումները ուսումնասիրում են այն ուղիները, ընդունվելով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական արավորությունները և արտահայտում են դասարաններ, համոզմունքներ, արժեքներ, սկզբունքներ, բնության երևույթներ, մշակույթի արժանիքներ, արժեքներում ենք գեղագիտությանը և եղծարարությունը ֆիզիկական ստիարակությունում և սպորտում:</li> </ul>
33	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ:</li> <li>• պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում. ընդհանրացումները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու արգիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, արգական կազմակերպությունների և անհատ-մայնքի-սարակություն հարաբերությունները, արժանիքների տեղաբաշխումը, հավասար արավորությունները, հակամարտության և մղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն իրցման օրենքները/:</li> </ul>
<b>Շարժողական ընդունակությունների մշակում /8 ժամ/</b>				
34	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով</li> </ul>	

35	Ձարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	ունակությունները:  • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	կանոնները:  • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	
36	Ձարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
37	Ձարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
38	Ձարգացնել ճարակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		
39	Ձարգացնել ճարակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել արագության, ճարակության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:		
40	Ձարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
41	Ձարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
42	<b>Շարային վարժություններ</b> , շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու	• սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը:	• Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:  • Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով,	

43	<p>խտանալ:</p> <p><b>Շնչառական վարժություններ.</b> առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով:</p> <p><b>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</b> Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը,</li> <li>●մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները,</li> <li>●զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը:</li> </ul>	<p>ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:</li> <li>●Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա:</li> <li>●Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ:</li> </ul> </li> </ul>	
44	<p><b>Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:</li> </ul>		
45	<p><b>Ակրոբատիկական վարժություններ`</b> կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:</p>			
46	<p><b>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ`</b> երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում` առաջ և կողմ,</p>			

	կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:			
47	<b>Պարային քայլեր`</b> կից քայլը մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլը կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլը և ուսյուններ երաժշտության նվագակցությամբ:			
<b>Շարժախաղեր – 11 ժամ.</b>				
48	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Որսա և նստիք»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները:</li> <li>• Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:</li> <li>• Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</li> <li>• Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:</li> <li>• Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>• Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արդարություն և զարգացում.</li> </ul> <p>րժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և արտականությունները, անհատ-համայնք-սարակություն հարաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և ցման օրենքները:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>զիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և լրդ է այն միանգամից և ամբողջապես տումնասիրելու համար: Դրա համար այն տումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի մակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, լրժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին անակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, դադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>վորողները ուսումնասիրում են մարզական ռժունեության մեջ դրսևտրվող համոզումները, ժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային խհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային դիանրությունները և տարբերությունները: Մարդու արագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական տողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
49	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:			
50	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:			
51	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում»,			
52	Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝ «Շարթթվա օրերը»,			
53	«Թռչունները և վանդակը»,			
54	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»:			

55	Ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ»:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Շաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:</li> <li>• Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով:</li> </ul>	
56	Շարժախաղեր՝ «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:</li> </ul>	
57	«Գիշեր-ցերեկ», «Զույգերը գնդակով»,		
58	«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,		

**Աթլետիկական վարժություններ – 6 ժամ. Քայլեր, Վազեր, Ցատկեր, Նետումներ**

59	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը,</li> <li>• սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը,</li> <li>• նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը,</li> <li>• նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշամանը,</li> <li>• դաստիարակել կամային որակներ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանալ վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե:</li> <li>• Կարողանալ թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:</li> <li>• Կարողանալ թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:</li> <li>• Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ:</li> <li>• Ունենալ կամային որակներ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Իրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր առուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և արաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի առուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: ամապատասխան մոդելները առաջին քայլն են անդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե չպես են առաջանում դրանք: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Բիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես «Աթլետիկա» մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն անգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: րա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: ւսումնասիրության միավորը համակարգն է: ամակարգը միմյանց հետ կապված սկսացությունների մեկ ամբողջություն է: ամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, րժումներից, վարժություններից և խաղերից: ամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և</li> </ul> </li> </ul>		
60	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությունով, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ. վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով:					
61	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:					

62	Վազք՝ Մաքոքավազք 3 x 10 մ:			տաղարձ կապ:
63	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul>
64	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:			<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>