

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի  
Թեմատիկ պլանավորում՝  
2-րդ դասարան**

**Տարեկան՝ 2 68 ժամ  
1-ին կիսամյակ 30 ժամ**

Ժ/Բ	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
<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> <li>Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ.</li> <li>վորողները ուսումնասիրում են մարզական սպորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, չպես նաև ֆիզիկական վարժություններով լրգումների դերը տարբեր ժամանակների անավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.</li> </ul>	<p>Օլիմպիական խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kBX4beIPBI">https://www.youtube.com/watch?v=kBX4beIPBI</a></p> <p>Օրվա ռեժիմ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oQjgOFjH_Bw">https://www.youtube.com/watch?v=oQjgOFjH_Bw</a></p> <p>Օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմություն <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU">https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU</a></p>
2	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	<p>գիտելիքներ հաղորդել</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>վորողները ուսումնասիրում են այն լինելը, որոնցով բացահայտում են իրենց գիկական հնարավորությունները և տահայտում են գաղափարներ, մոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, ուղայան երևույթներ, մշակույթի մտորումներ, արժևորում ենք ղագիտությանը և ստեղծարարությունը գիկական դաստիարակությունում և որտում:</li> <li>Արդարություն և զարգացում.</li> <li>վորողները ուսումնասիրում են մարզվող</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>Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:</li> </ul>		

				որդու /մարզիկի/ իրավունքները և յրտականությունները, մարզական զմակերպությունների և անհատ-մայնքիա-սարակություն րաբերությունները, ռեսուրսների ղաբաշխումը, հավասար արավորությունները, հակամարտության և սղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները/:	
<b>Աթլետիկական վարժություններ – 6 ժամ. Քայլեր, Վազեր, Ցատկեր, Նետումներ</b>					
4	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայապես ճիշտ կատարումը,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել թրոպե:</li> <li>• Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:</li> <li>• Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:</li> <li>• Դրսնորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների:</li> <li>• Ունենա կամային որակներ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. իրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր յուրեցվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, ինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, րժումների հերթագայության մեջ: ամապատասխան մոդելները առաջին քայլն ի հանդիսանում պատասխանելու այն արցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Չամակարգեր և մոդելներ. թիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես սումնասիրելու համար: Դրա համար այն սումնասիրում են մաս առ մաս: սումնասիրության միավորը համակարգն է: ամակարգը միմյանց հետ կապված սկացությունների մեկ ամբողջություն է: ամակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, րժումներից, վարժություններից և խաղերից: ամակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ</li> </ul>	<p>Նախվարժանք 33 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&amp;start_radio=1&amp;t=24</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7LlBNGVLzE">https://www.youtube.com/watch?v=7LlBNGVLzE</a></p>
5	Վազք շարժման ուղղության և 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> <li>• նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների</li> </ul>			
6	Չավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների</li> </ul>			
7	Վազք՝ Մաքրազվազք 3 x 10 մ				վազք <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</a>

8	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:	մշամանր, ● դաստիարակել կամային որակներ:		<p>Դետադարձ 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><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Im6vI3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=Im6vI3j_V64</a> ցույցեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy</a> Նետումներ</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a></p>
9	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:				

**Մարմնամարզական վարժություններ -5 ժամ**

10	<b>Շարային վարժություններ</b> , շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Չգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռություն ը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը:</li> <li>Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:</li> <li>Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:</li> <li>Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:</li> <li>Կարողանա կատարել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Օրինաչափություններ. անք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սռուցվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, ինակ, շարային ակրոբատիկ կամ սրժությունների կառուցվածքում, սրժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>Համակարգեր և մոդելներ. ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; պորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն</li> </ul>	<p>Առավոտյան կատարի Նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները;</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0">https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0</a> <a href="https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412">https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412</a></p>
11	<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.</b>				<p>ընտանեկան խաղեր</p>

	<p>առանց ամառկաների, մարգագիտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով:</p> <p><b>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</b> Ճնշառական վարժություններ: Հարթաթաթոթյան կանխարգելման վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կորոզիկացիոն կարողությունները,</li> <li>• զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը:</li> <li>• դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:</li> </ul>	<p>կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, · քառատրոփ քայլեր, ուսուցումներ:</li> </ul>	<p>անգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու սմար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են սա առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը սմակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ սպված հասկացությունների մեկ մբողջություն է: Համակարգը կարող է սզմված լինել, օրինակ, շարժումներից, սրժություններից և խաղերից: Համակարգն նի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ սպ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են սրզական գործունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային նդհանրությունները և տարբերությունները: սրդու նկարագիրը և ժժանապատվությունը, բարոյական ստողությունը և բարեվարքության ստակցումը:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a></p>
12	<p><b>Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:</p>				
13	<p><b>Ակրոբատիկական վարժություններ`</b> կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, գլուխկոնժի առաջ, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել</p>				<p>ռիթմիկ մարմնամարզություն</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&amp;list=RDNtAoWoBgw9Y&amp;start_radio=1&amp;t=218">https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&amp;list=RDNtAoWoBgw9Y&amp;start_radio=1&amp;t=218</a></p>

	<p>առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրույթունը:</p>				
14	<p><b>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ`</b>      երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազեր, 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:  <b>Պարային քայլեր`</b> կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվագակցությամբ:</p>				

**Շարժախաղեր – 16 ժամ.**

15	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով ԵստաՖետ», «Որսա և Նստիր»	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները:</li> <li>•Ձևավորել</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. յոժախաղի միջոցով սովորողները իմանասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն յոժաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները:</li> <li>•Չամակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oVTToNbwMPg8">https://www.youtube.com/watch?v=oVTToNbwMPg8</a></p>
16	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներ և ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>•Չաղորդել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>•Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Արդարություն և զարգացում. յոժախաղի միջոցով սովորողները իմանասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն յոժաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները:</li> <li>•Չամակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oVTToNbwMPg8">https://www.youtube.com/watch?v=oVTToNbwMPg8</a></p>
17	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</li> <li>•Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</li> <li>•Չաղորդել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>•Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Արդարություն և զարգացում. յոժախաղի միջոցով սովորողները իմանասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն յոժաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները:</li> <li>•Չամակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oVTToNbwMPg8">https://www.youtube.com/watch?v=oVTToNbwMPg8</a></p>
18	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով ԵստաՖետ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</li> <li>•Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</li> <li>•Չաղորդել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>•Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Արդարություն և զարգացում. յոժախաղի միջոցով սովորողները իմանասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն յոժաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները:</li> <li>•Չամակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg">https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</a></p>
19	«Գնդակներով ԵստաՖետ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</li> <li>•Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</li> <li>•Չաղորդել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>•Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Արդարություն և զարգացում. յոժախաղի միջոցով սովորողները իմանասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն յոժաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները:</li> <li>•Չամակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg">https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</a></p>
20	Կոորդինացիոն ընդունակություններ ի մշակմանը	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</li> <li>•Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</li> <li>•Չաղորդել</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>•Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Արդարություն և զարգացում. յոժախաղի միջոցով սովորողները իմանասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն յոժաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները:</li> <li>•Չամակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxi-g</a></p>

	նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը»,	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով:</li> <li>•Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:</li> </ul>			
21	«Թռչունները և վանդակը»,				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs">https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs</a>
22	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:				
23	Չվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Չվարճալի ֆուտբոլ»:				
24	Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:				
25	Շարժախաղեր՝ «Ջետապնդում սահմանագծված հատվածում»,				
26	«Գիշեր-ցերեկ», «Չուլգերը գնդակով»,				
27	«Շունը և տերը»,				

28	«Փոխանցավագք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահալումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:			
----	---	--	--	--

**Ընտրովի ուսումնական նյութ – 2 ժամ դահուկային պատրաստություն**

29	<p>Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:</li> <li>● Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները:</li> <li>● Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:</li> <li>· Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն:</li> <li>● Կարողանա կատարել փոփոխական երկթայլ ընթացք:</li> <li>● Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և</li> </ul> <p>Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սուղցվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, յինակ, սահող քայլքերը, դահուկավագքը ամ լողում թիավարումը և դարձումները, սրժումների հերթագայության մեջ: սմապատասխան մոդելները առաջին քայլն և հանդիսանում պատասխանելու այն սրցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և &lt;&lt;Դահուկային սպորտում&gt;&gt; և &lt;Լող&gt;&gt; մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն</p>	<p>Դահուկային ուսուցում</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA">https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw">https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</a></p>
----	---	---	--	---



30	<p>Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000մ:</p>	<p>●Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:</p>	<p>«հեղուկով»: ●Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:</p>	<p>իսկաամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու սմար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են սս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը սմակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ սպված հասկացությունների մեկ մբողջություն է: Համակարգը կարող է սզմված լինել, օրինակ, շարժումներից, սրժություններից, խաղերից և սրզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, սղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են սրզական գործունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձևական, ֆիզիկական, մտավոր, րցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային սղհանրությունները և տարբերությունները: սրդու նկարագիրը և ժժանապատվությունը, բարոյական ստողությունը և բարեվարքության ստակցումը:</p>	
----	--	--	---	--	--

**Միջառարկայական կապ-** 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