

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի  
Թեմատիկ պլանավորում`  
3-րդ դասարան 2021 – 2022 ուստարի**

Տարեկան` 2 ժ 68 ժամ  
1-ին կիսամյակ 30 ժամ

Ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տեսչին հանձնարարություն
<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/</b>					
1	Շարժողական ռեժիմ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> </ul>	<a href="https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80">https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80</a> Լսի և կարդա օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմությունը:
2	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ:</li> <li>Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:</li> <li>Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Մանհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են</li> </ul>	

3	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	Ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ: • Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	• Իմանա տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:	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. Մովորողները 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/:	Օրվա ռեժիմ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RbU">https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RbU</a>
<b>Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/</b>					
4	<b>Վազք`</b> բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ:	• Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա:	• Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=oXq8WbJuhDA&amp;t=3s</a>
5	Վազք հաղթահարելով արգելքները:	• Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը:	• Կարողանա թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&amp;t=31s">https://www.youtube.com/watch?v=J-WxKTO_25o&amp;t=31s</a>
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 4 րոպե	• Նպաստել առողջության			
7	<b>Ցատկեր`</b> ցատկեր ցատկապարանով գույգ, աջ և ձախ ոտքերով				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&amp;t=32s">https://www.youtube.com/watch?v=sg2BvgmMVFo&amp;t=32s</a>

	տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից:	ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	<p>ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Աթլետիկա&gt;&gt; մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Y12uyko&amp;t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=-2M8Y12uyko&amp;t=65s</a> Ուսուցանված վարժությունները կատարի ոչ մարդաշատ, բացօդյա վայրում, պահպանելով հիգիենայի կանոնները:
8	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:				
9	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:				
10	<p><b>Նետումներ</b> Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:</p>				
				<p> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4">https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=Gjp9ydQ38c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGVLzE">https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGVLzE</a>            նախվարժանք ՀՀ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQyaHpjA&amp;start_radio=1&amp;t=24">https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&amp;list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQyaHpjA&amp;start_radio=1&amp;t=24</a>            վազք  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gjp9ydQ38c">https://www.youtube.com/watch?v=Gjp9ydQ38c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64">https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</a>            ցուկեր         </p>	

					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA">https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX_Y">https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHX_Y</a> Նետումներ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc">https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</a>
--	--	--	--	--	---

**Մարմնամարզական վարժություններ / 5 ժամ/**

11	<b>Շարային վարժություններ,</b> «Առաջին -երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «դանդաղ քայլք» հրա-հանգների կատարում, քայլքով տեղա-շարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»: Ընդհանուր զարգա	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:</li> <li>• Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:</li> <li>• Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը:</li> <li>• Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար:</li> <li>• Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</li> <li>• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Մարմնամարզություն&gt;&gt; սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը</li> </ul>	Օգտվիր՝ 3-րդ դասարանի համար կազմած, ֆիզիկական կուլտուրայի դասագրքից:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115">https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115</a>  ընտանեկան խաղեր <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk">https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k">https://www.youtube.com/watch?v=2V6fXkkDY6k</a>
----	---	--	---	--	--

		<p>համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:</li> </ul>		<p>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"> <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: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</li> </ul>	<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>
12	<p><b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.</b> մարզափայտերով, օղերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ: <b>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</b> Շնչառական վարժություններ:</p>				
13	<p><b>Մազլցման վարժություններ`</b> մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ` ձեռքերով ձգվելով: Մազլցում մարզապատի վրայով, պարանամազլցում: <b>Հավասարակշռության վարժություններ</b> մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ: <b>Կախեր և հենումներ`</b> հենումներ</p>				

մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:				
14 <b>Ակրոբատիկական վարժություններ՝</b> Ակրոբատիկա՝ գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պատկած դրությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը»:				
15 <b>Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ</b> երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ: <b>Պարային վարժություններ</b> - երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շարժումները				

16	«Նետում զամբյուղի մեջ»	Մովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:	• Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:	• Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզածների կանոններն և մրցման օրենքները:	Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115">https://www.youtube.com/watch?v=SDzLFHXA6VU&amp;list=RDCMUICYHvA8ujmYQzeuyuN5_nYg&amp;start_radio=1&amp;t=115</a>
17	Թզուկներն ու հսկաները»			• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա	
18	Գնդակի նետում պատին			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	
19	«Զույգերը գնդակով»	• Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:	• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա	
20	Գնդակներով էստաֆետա			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	
21	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	
22	Հարվածներ դարպասին			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	
23	«Գնդակով շրջանցումներ»			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	
24	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	
25	Գնդակի կասեցումներ			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	
26	«Շրջանցումներ գնդակով»			հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար	

		<p>դիմացկունություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:</li> <li>Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին,</li> <li>Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:</li> </ul>		<p>կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մասնակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Անհատներ և հարաբերություններ.</li> </ul> <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>	<p>ֆուտբոլ  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg">https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</a>      խաղեր  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g">https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs">https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs</a></p>
<b>Շարժողական ընդունակությունների մշակում /4 ժամ/</b>					
27	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները մեկհենումային սահուն դահուկով աջ և ձախ ոտքերով:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել մեկհենումային սահման տեխնիկան:</li> <li>Ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և «սանդղաձև» վերելքի տեխնիկան:</li> <li>Ձևավորել վայրէջքի հմտություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանա սահուն կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք:</li> <li>Կարողանա սահուն կատարել արգելակում «գութանաձև» և «հենումով»:</li> <li>Կարողանալ հաղթահարել 1 կմ տարածություն:</li> <li>Կարողանա բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը</li> </ul>	<p>Օրինաչափություններ.</p> <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Համակարգեր և մոդելներ.</li> </ul>	<p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված վայրերում:</p> <p>Դահուկային ուսուցում  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA">https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw">https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</a></p>
28	Փոփոխական երկքայլ ընթացք: Վերելք «սանդղաձև» եղանակով: Արգելակում «գութանաձև»:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել «գութանաձև» արգելակման տեխնիկան:</li> <li>Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին:</li> </ul>			
29	Հավասարաչափ				



	<p>արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել բրաս լողաճի ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ:</li> </ul>	<p>զուգակցել շնչառության հետ:</p>	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Դահուկային սպորտում&gt;&gt; և &lt;&lt;Լող&gt;&gt; մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>	
30	<p>Դահուկարնթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հաստվածներին:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ձևավորել բրաս լուվաճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչառության հետ:</li> <li>• Ուսուցանել դարձումների տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել ոտքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան:</li> <li>• Ուսուցանել բրաս լողաճի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս:</li> <li>• Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա բրաս լողաճով կատարել դարձումներ:</li> <li>• Կարողանա բրաս լողաճով հաղթահարել 25մ տարածություն:</li> </ul>	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և &lt;&lt;Լող&gt;&gt; մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Անհատներ և հարաբերություններ. Մոփորողները 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>	

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ** S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38