

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հիմնական դպրոց

Տնօրեն՝



Ն.Տողանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

1-4-րդ դասարաններ

2023-2024 ուս. տարվա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ
4-րդ դասարան

1-ին կիսամյակ 15 շաբաթ * 2ժ= 30 ժամ

2-րդ կիսամյակ /19 շաբաթ * 2ժ= 38 ժամ-2 ժ =36 ժամ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում՝
4-րդ դասարան 2023– 2024 ուստարի
1-ին կիսամյակ**

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/					
3/1	1.	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: • Տեղություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ • տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: • Պատկերացում ունենա ժամանակակաից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
3/2	2 .	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> • մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: • տեղություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ • տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի 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, 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/: 	
3.		Ժամանակակաից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:	<ul style="list-style-type: none"> • մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: • տեղություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ • տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի 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, 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 / 4 ժամ/					
1	4 .	Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, 	

		Վազքի հերթագայումը քայլքով:	նետումների տեխնիկան: · Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ:	նշանակության մասին: · Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել ցուցաբերելով տեխնիկա և բարձր արդյունքներ:	քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ 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. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
2	5.	Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 րոպե:			
		Ցատկեր. հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից,			
3	6 .	Հեռացատկ տեղից հրումով:			
4	7.	Բարձրացատկ թեք թափավազքով:			
		Նետումներ ՝ թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:	· Դաստիարակել կամային որակներ: · Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:		
\ Մարմնամարզական վարժություններ / 7 ժամ/					

1	8.	<p>Շարային վարժություններ. «Շարվիր», «Ջգաստ», «Ագատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համարանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միապլանից եռապլան շարժման մեջ դարձում կատարելով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: · Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: · Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները: · Ջարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: · Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: · Կարողանա հատակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Օրինաչափություններ. <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
2	9 .	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օդերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:</p>	<p>հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:</p>		

3	10.	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ` գրկելով ուսերը, ձեռքերը տարածել կողմ: Իրանի դարձումները, թեքումները զուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանխստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:</p>		<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: · Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական , ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	
4	11 .	<p>Մազլցման վարժություններ` մազլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, Հավասարակշռության վարժություններ` մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180</p>			<ul style="list-style-type: none"> · Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես

		աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:			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:
5	12.	Ակրոբատիկական վարժություններ` գլուխկոնձի առաջ, ետզլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:	<ul style="list-style-type: none"> · Մովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: · Նաստել կեցվածքի 		
6	13 .	Մագլցման վարժություններ` մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, Հավասարակշռության վարժություններ` մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:	<ul style="list-style-type: none"> մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: · Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները: · Ջարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: · Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ: 		
7	14.	Ակրոբատիկական վարժություններ` գլուխկոնձի առաջ, ետզլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ»	<ul style="list-style-type: none"> · Օրինաչափություններ. <p>Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:</p> <p>Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում</p>		

		<p>վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն :</p>	<p>դրանք: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության 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 դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--	--	--

Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ / 16 ժամ/

1	15.	«Նետում զամբյուղի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> · Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, 	<ul style="list-style-type: none"> · Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու
2	16.	«Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով»	<ul style="list-style-type: none"> · Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա խաղալ շարժախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, 	<ul style="list-style-type: none"> · /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
3	17.	«Գնդակով փոխանցումներ»	<ul style="list-style-type: none"> · Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · 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,
4	18.	Գնդակի փոխանցումներ	<ul style="list-style-type: none"> · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից:
5	19.	Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով	<ul style="list-style-type: none"> · Զարգացնել շարժողական կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · 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,
6	20.	Էստաֆետա գնդակով	<ul style="list-style-type: none"> · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · 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,
7	21.	Ցատկեր ցատկապարանով	<ul style="list-style-type: none"> · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · 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,
8	22.	Էստաֆետա օղակներով	<ul style="list-style-type: none"> · Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականությ 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · 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,
9	23.	Ցատկորդները	<ul style="list-style-type: none"> · Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականությ 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · 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,
10	24.	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով	<ul style="list-style-type: none"> · Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականությ 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, 	<ul style="list-style-type: none"> · 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,

11	25.	«Շրջանցումներ գնդակով»	ան հմտություններ: · Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը	պատրաստվածություն:	մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
12	26 .	Հարվածներ դարպասին	ինքնուրույն կազմակերպելուն:		
13	27 .	Գնդակի կասեցումներ	· Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում		
14	28 .	Զվարճալի ֆուտբոլ	ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:		
15	29.	Գնդակի կասեցումներ	Զարգացնել շարժողական կարողությունները: · Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության և հմտություններ: · Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: · Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան	· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության 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. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	
16	30.	Զվարճալի ֆուտբոլ	Զարգացնել շարժողական կարողությունները: · Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության,	· 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:	

		<p>հանդուրժողականության հմտություններ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: · Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան 	<ul style="list-style-type: none"> · Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մոլորողները 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>
--	--	---	--

2-րդ կիսամյակ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
1	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում.
2	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները:	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
3	Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ օլիմպիական խաղերը:	<ul style="list-style-type: none"> • տեղեկություն հաղորդել 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա ժամանակակից օլիմպիական խաղերում ընդգրկված մարզաձևերի և օլիմպիական գաղափարների մասին: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Շարժողական ընդունակությունների մշակում /8 ժամ/				
4	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> □□Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> □□Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, 	<ul style="list-style-type: none"> □□Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-
5	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> □□Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> □□Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
6	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> □□Նպաստել 		<ul style="list-style-type: none"> □□Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և

7	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: ԸՆՍպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:	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: ԸՄԱնհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
8	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:		
9	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:		
10	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով		
11	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով		

Մարմնամարզական վարժություններ / 6 ժամ/

12	Շարային վարժություններ. «Շարվիր», «Ձգաստ», «Ագաստ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:	<ul style="list-style-type: none"> Մովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: Նաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացողությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ,
13	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական	<ul style="list-style-type: none"> Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն 		

	<p>վարժություններ: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով` մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ` գրկելով ուսերը, ձեռքերը տարածել կողմ: Իրանի դարձումները, թեքումները գուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով:</p>	<p>կարողությունները: · Ջարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: · Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:</p>		<p>շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: · Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
14	<p>Մազլցման վարժություններ` մազլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, Հավասարակշռության վարժություններ` մարզանստարանի վրա` քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:</p>			

15	<p>Ակրորատիկական վարժություններ` գլուխկոնձի առաջ, ետգլորում կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:</p>			
16	<p>Պարային վարժություններ ժողովրդական պարերի շարժումներ: Կախեր և հենումներ – կախեր պարանից` կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծալված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:</p>			
17	<p>Շարային վարժություններ. «Շարվիր», «Զգաստ», «Ազատ», «Տեղում ետ դարձ» հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:</p>			
Շարժախաղ, գվարճայի ֆուտբոլ /14 ժամ/				
18	<p>«Նետում զամբյուղի մեջ»</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: · Նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը: · Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: · Ուսուցանել գվարճայի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> · Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: · Կարողանա տարբեր 	<ul style="list-style-type: none"> · Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս
19	<p>«Գնդակի վարում աջ և ձախ</p>			

	ձեռքով»	· Ջարգացնել շարժողական կարողությունները:	իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:	առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերի մասնակող 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:
20	Գնդակի նետում պատին	· Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: · Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին: · Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:	իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ: · Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:	առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերի մասնակող 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:
21	«Գնդակով փոխանցումներ»			
22	Գնդակներով էստաֆետա			
23	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով			
24	Հարվածներ դարպասին			
25	Գնդակի կասեցումներ			
26	Զվարճալի ֆուտբոլ			
27	Գնդակի կասեցումներ			
28	Գնդակի վարումներ			
29	«Շրջանցումներ գնդակով»			
30	Ցատկեր ոտնահետքերով			
31	«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահատումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,			
32	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			

Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/

33	Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ:	· Սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան: · Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ: · Դաստիարակել կամային որակներ: · Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	· Իմանա «Աթլետիկա» մարզաձևի կիրառական և մարզա-կան նշանակության մասին: · Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 60 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 1000մ., տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել և թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել ցուցաբերելով	· Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: · Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց
34	Վազքի հերթագայումը քայլքով: Հավասարաչափ վազք մինչ 6-8 բռնակ:			
35	Ցատկեր. հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից, Հեռացատկ տեղից հրումով:			
36	Բարձրացատկ թեք թափավազքով: Նետումներ թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից			

	<p>նշանակետին, թենիսի գնդակի նետում հեռավորության տեղից:</p>		<p>տեխնիկա և բարձր արդյունքներ:</p>	<p>հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Սահատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--	--	-------------------------------------	--