

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հիմնական դպրոց

Տնօրեն՝



Ն.Տողանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

1-4-րդ դասարաններ

2023-2024 Ուստարի

Ուսուցիչներ՝ Հեղինե Բաղդասարյան  
Քրիստինե Շիրվանյան

Ֆիզկուլտուրա  
2-րդ դասարան

<b>Թեմա 1</b>
Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ - 5 ժամ
<b>Նպատակը</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:</li><li>2. Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:</li><li>3. Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ:</li><li>4. Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:</li></ol>
<b>Վերջնարդյունքները</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>5. Կարևորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը:</li><li>6. Գիտակցի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:</li><li>7. Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները:</li><li>8. Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին:</li></ol>
<b>Բովանդակություն</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:</li></ol>

2. Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:
3. Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ծնողների օգնությամբ օգտվելով համացանցից և գրականությունից՝ ուսումնասիրում և ներկայացնում են առավտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հիգիենիկ կանոնների պահպանման նշանակությունը առողջության համար:</li> <li>2. Դասարանում ինտերակտիվ խաղերի միջոցով կազմում են օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմության իրենց տարբերակը:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ժամանակ և տարածություն  Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:</li> <li>2. Անհատական և մշակութային արժեհամակարգ  Սովորողներն ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի</li> </ol>

	<p>դրսևորումներ:  Արժևորվում են գեղագիտությունը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ոլորտներում:  3. Չարգացում Սովորողներն 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 ու մրցման օրենքները):</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
ՏՀՏ - համակարգչից և համացանցից օգտվելու, նյութի համակարգչային ներկայացման ձևերի իմացություն:  
Պատմություն - պատմական տվյալների իմացություն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

<b>Թեմա 2</b>	
Աթլետիկական վարժություններ - 12 ժամ. քայլեր, վազքեր, ցատկեր, նետումներ	
<b>Նպատակը</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:</li> <li>2. Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը:</li> <li>3. Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը:</li> <li>4. Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը:</li> <li>5. Դաստիարակել կամային որակներ:</li> </ol>	
<b>Վերջնարդյունքները</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե:</li> <li>2. Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել:</li> <li>3. Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին:</li> <li>4. Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ:</li> <li>5. Ունենա կամային որակներ:</li> </ol>	
<b>Բովանդակություն</b>	
<p><b>Քայլք`</b> ճիշտ կեցվածքով:</p> <p><b>Վազքեր`</b> վազք բարձր մեկնարկից, վազք` շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով: Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե: Մաքրքավազք 3 x 10 մ:</p> <p><b>Ցատկեր`</b> հեռացատկ տեղից: Բարձրացատկ 2-4 վազքաքայլով 30-40 սմ բարձրության պարանի վրայով:</p> <p><b>Նետումներ`</b> թենիսի գնդակի հեռու նետում: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:</p>	
<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ աթլետիկական վարժությունների կատարում:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում,</li> </ol>

	<p>         օրինակ՝ քայլքի, վազքի          կառուցվածքում,          շարժումների          հերթագայության մեջ:          Համապատասխան          մոդելներն առաջին քայլն են՝          պատասխանելու այն          հարցին, թե ինչպես են          առաջանում դրանք:       </p> <p>         2. Համակարգ և մոդել          Ֆիզիկական կուլտուրա          հասկացությունը (ինչպես և          «Աթլետիկա» մարզածևը)          շատ ընդգրկուն և բարդ է          միանգամից և ամբողջովին          ուսումնասիրելու համար:          Ուստի 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> <p>         3. Անհատներ և          հարաբերություններ       </p> <p>         Սովորողներն          ուսումնասիրում են          մարզական գործունեության          մեջ դրսևորվող          համոզմունքները,          արժեհամակարգը,          անձնական, ֆիզիկական,       </p>
--	--

	<p>մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Երաժշտություն:  
 Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

**Թեմա 3**

Մարմնամարզական վարժություններ - 10 ժամ. շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ, մագլցման և պարային վարժություններ, ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ

**Նպատակը**

1. Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, գլուխկոնծիի կատարումը, հավասարակշռության պահպանումը:
2. Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը:
3. Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները:

- 4. Չարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը:
- 5. Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:

**Վերջնարդյունքները**

- 1. Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:
- 2. Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ:
- 3. Կարողանա կատարել առաջգլուխկոնծի, թիկնականգ և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:
- 4. Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ուղիքին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսույուններ:

**Բովանդակություն**

**Շարային վարժություններ`** շարափոխում միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «Չգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ`** առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:

**Մագլցման վարժություններ`** մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:

**Հավասարակշռության պահպանում`** կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա:

**Ակրոբատիկական վարժություններ`** կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, առաջգլուխկոնծի, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ` ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:

**Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ`** 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:

**Պարային վարժություններ`** կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվագակցությամբ:

<b>Առաջարկվող գործունեության ձևեր</b>	<b>Խաչվող հասկացություններ</b>
1. Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ մարմնամարզական վարժությունների կատարում:	1. Օրինաչափություն Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող



	<p>պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ շարային կամ ակրոբատիկ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելներն առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող</p>
--	--

	<p>համոզմունքները,  արժեհամակարգը,  անձնական, ֆիզիկական,  մտավոր, սոցիալական,  հոգևոր առողջությունը,  մարդկային  փոխհարաբերություններն  ընտանիքում, ընկերական  շրջապատում, համայնքում,  ինչպես նաև մշակութային  ընդհանրությունները և  տարբերությունները: Մարդու  նկարագիրը և  արժանապատվությունը,  բարոյական դատողությունը  և բարեվարքության  գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
Երաժշտություն:  
Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

**Թեմա 4**

Շարժախաղեր - 32 ժամ. ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Չվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր

**Նպատակը**

1. Ամրապնդել վագրի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները:
2. Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:
3. Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:

4. Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:
5. Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:
6. Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ՝ շարժախաղերի տարրերով:
7. Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:

**Վերջնարդյունքները**

1. Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
2. Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:
3. Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:

**Բովանդակություն**

**Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Օղակներով էստաֆետ», «Շունը և տերը», «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում», «Որսա և նստիր»:

**Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:

**Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:

**Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝** «Փոխանցվազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաղումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Չուլգերը գնդակով», «Գնդակի փոխանցում», «Գնդակներով էստաֆետ»:

**Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր՝** «Շաբաթվա օրերը», «Գիշեր-ցերեկ», «Թռչունները և վանդակը», «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»:

**Ազգային տարրերով խաղեր՝** «Դաշտի չոբան», «Չանգակի խաղ», «Ծուղրուղու», «Աղվեսուկ», «Գա՛յլ, թող գիշերենք քեզ մոտ», «Գայլն ու ոչխարը», «Ափ ու բռունցք», «Ծիտը քարին»:

**Չվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝** «Չվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ խաղեր 2\*2, 3\*3, 4\*4»:

Առաջարկվող գործունեության ձևեր	Խաչվող հասկացություններ
Առանց գործիքների և դրանց կիրառմամբ շարժախաղերի բովանդակությանը համապատասխան վարժությունների կատարում:	1. Չարգացում  Շարժախաղերի միջոցով սովորողներն ուսումնասիրում են մարզվող մարդու (մարզիկի) իրավունքները և

	<p>պարտականությունները, անհատ-համայնք- հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն ու մրցման օրենքները:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել</p> <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին նմանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու</p>
--	---

	նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
<b>Միջառարկայական կապեր</b>	
<p>Հայոց լեզու - բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:</p> <p>Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:</p> <p>Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:</p> <p>Ֆիզիկա - պատկերացումներ կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:</p>	
<b>Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ</b>	
S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38	

<b>Թեմա 5</b>
Ընտրովի ուսումնական նյութ - 5 ժամ. լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն
<b>Նպատակը</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:</li> <li>2. Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները:</li> <li>3. Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ:</li> <li>4. Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:</li> <li>5. Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների կատարման տեխնիկան:</li> <li>6. Ուսուցանել ջրում շնչելու և արտաշնչելու տեխնիկան:</li> <li>7. Ուսուցանել կրող կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի տեխնիկան:</li> <li>8. Ուսուցանել ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումների տեխնիկան:</li> <li>9. Ձևավորել կրող լողաձևով ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքը շնչառության հետ զուգակցելու կարողություններ:</li> <li>10. Ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ:</li> <li>11. Շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ:</li> <li>12. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն,</li> </ol>

կորորդինացիա:

13. Դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն:

### Վերջնարդյունքները

1. Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին:
2. Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն:
3. Կարողանա կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք:
4. Կարողանա արգելակել «գուլթանաձև» և «հենումով»:
5. Կարողանա կատարել վերելք «սանդղաձև» ու «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:
6. Տիրապետի կրոլ կրծքի վրա լողաոճին՝ զուգակցելով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ:
7. Կարողանա զուգակցել կրոլ մեջքի վրա լողաոճով ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը և շնչառությունը:
8. Կարողանա կատարել բրաս լողաոճով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը:
9. Կարողանա կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով հաղթահարել 25 մ տարածություն:

### Բովանդակություն

1. **Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ծանոթություն դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա: 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 1000 մ:
2. **Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝** ցամաքում՝ կրոլ կրծքի վրա և մեջքի վրա լողաոճերի նմանողական վարժություններ: Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ: Շնչել և արտաշնչել ջրում 10 անգամ անընդմեջ: Կրոլ կրծքի վրա լողատախտակի օգնությամբ՝ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ: Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերով ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության համագործակցությունը: Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով: Խաղեր ջրում. «Ծովն ավելոծվում է», «Գնացք և թունել», «Բռնիր ջուրը», «Ալիքները ծովում»:

### Առաջարկվող գործունեության ձևեր

Առանց գուլքի և դրանց կիրառմամբ  
դահուկային պատրաստության և լողի

### Խաչվող հասկացություններ

1. Օրինաչափություն  
Դրանք հանդիպում են

<p>վարժությունների կատարում:</p>	<p>ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ՝ սահող քայլքերում, դահուկավազքում կամ լողում թիավարումի և դարձումների ժամանակ, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են՝ պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <p>2. Համակարգ և մոդել Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացությունը (ինչպես և «Դահուկային սպորտ» և «Լող» մարզաձևերը) շատ ընդգրկուն և բարդ է միանգամից և ամբողջովին ուսումնասիրելու համար: Ուստի 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> <p>3. Անհատներ և հարաբերություններ</p> <p>Սովորողներն ուսումնասիրում են</p>
----------------------------------	---

	<p>մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերություններն ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	---

**Միջառարկայական կապեր**

Չայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:  
 Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:  
 Կենսաբանություն - մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն:  
 Ֆիզիկա - պատկերացում կենսամեխանիկայի օրենքների մասին, գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքների մասին:

**Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ**

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38