

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հիմնական դպրոց

Տնօրեն՝



Ն.Տողանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

1-4-րդ դասարաններ

Տարեկան թեմատիկ պլանավորում
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
3-րդ դասարան

Շաբաթական 2ժ

1-ին կիսամյակ 15 շաբաթ * 2ժ= 30ժամ

2-րդ կիսամյակ /19 շաբաթ * 2ժ= 38 ժամ

Ընդհանուր 68 ժամ

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

Ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
1	Շարժողական ռեժիմ:	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
2	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Մովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, գզացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
3	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ գույակցման վերաբերյալ: • Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան: • Իմանա տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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/:

Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/							
4	Վազք՝ Բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: • Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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: 			
5	Վազք հաղթահարելով արգելքները:						
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 4 րոպե						
7	Ցատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով գույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից:						
8	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:						
9	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:						
10	Նետումներ՝ Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:						
Մարմնամարզական վարժություններ / 6 ժամ/							
11	Շարային վարժություններ, «Առաջին -երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլք»,				<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մազցման, 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ,

	<p>«Արագ քայլք», «դանդաղ քայլք» հրահանգների կատարում, քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»: Ընդհանուր զարգացում</p>	<p>հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:</p>	<p>կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<p>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 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>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>
12	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. մարզափայտերով, օղերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: • Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: 		
13	<p>Մագլցման վարժություններ` մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ` ձեռքերով ձգվելով: Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: • Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք: 		
14	<p>Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ: Կախեր և հենումներ` հենումներ մարզանստարանի վրա:</p>			

	Կախեր մարգապատից և պարանից:			
15	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Ակրոբատիկա՝ գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պահած դիրքությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը»:			
16	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ 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: Պարային վարժություններ - երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շարժումները			
Շարժախաղ, Ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճալի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր /14 ժամ/				

17	«Նետում գամբյուղի մեջ»	Մովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու	• 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, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
18	«Բաղիկներ ու որսարդներ»	ունակությունները:	• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:	• 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, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից:
19	Գնդակի նետում պատին	• Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:	• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
20	«Զույգերը գնդակով»	• Մշակել արագաշարժություն, ճարպկութ-յուն, ուժ, ճկունություն, ճկունություն, դիմացկունություն:		• 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
21	Գնդակներով էստաֆետա	• Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության		
22	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով			
23	Հարվածներ դարպասին			
24	«Գնդակով շրջանցումներ»			
25	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			
26	Գնդակով փոխանցումներ			
27	Գնդակի կասեցումներ			
28	Գնդակով գլորումներ			
29	« Գնդակի գլորումներ»			
30	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			

		<p>դաստիարակմանը:</p> <ul style="list-style-type: none">• Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին,• Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:		<p>նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
--	--	---	--	--

2-րդ կիսամյակ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Հնդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
31	Շարժողական ռեժիմ:	<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<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:
32	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավտոյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: 	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք զեղազիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
33	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	<ul style="list-style-type: none"> Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ: Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան: Իմանա տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: 	<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/				
34	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-
35	Զարգացնել	<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել համագործակցելու, 		

	ցատկունակությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	պահպանելով կանոնները: • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	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 առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մասնակող 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:
36	Զարգացնել արագությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		
37	Զարգացնել արագությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	• Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:		
38	Զարգացնել ճարպկությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
39	Զարգացնել ճարպկությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
40	Զարգացնել կոորդինացիան՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
41	Զարգացնել կոորդինացիան՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:			
Մարմնամարզական վարժություններ / 6 ժամ/				
42	Շարային վարժություններ, «Առաջին -երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլ», «Արագ քայլ», «դանդաղ քայլ» հրահանգների	• Մովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մազլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ,	• Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների

	կատարում, քայքայված տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»: Ընդհանուր զարգացում	ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	հենաշարժողական համակարգ համար:	հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
43	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. մարզափայտերով, օղերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: • Նպաստել ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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:
44	Մագլցման վարժություններ` մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ` ձեռքերով ձգվելով: Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: • Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք: 		<ul style="list-style-type: none"> • 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:
45	Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ: Կախեր և հենումներ` հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:			

46	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Ակրոբատիկա՝ գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պատկած դրությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը»:</p>			
47	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ 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:</p> <p>Պարային վարժություններ - երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շարժումները</p>			
<p>Շարժախաղ, գվարճալի ֆուտբոլ /14 ժամ/</p>				

48	«Նետում զամբյուղի մեջ»	Մովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: <ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: • Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը: • Մշակել արագաշարժություն, ճարպկութ-յուն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: • Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը: • Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին, • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: • Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն: 	<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 առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող 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:
49	Գնդակներով էստաֆետա			
50	Գնդակի նետում պատին			
51	«Զույգերը գնդակով»			
52	Գնդակի փոխանցումներ			
53	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով			
54	Հարվածներ դարպասին			
55	«Գնդակով շրջանցումներ»			
56	Գնդակով էստաֆետա			
57	Գնդակի կասեցումներ			
58	Գնդակի վարումներ			
59	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			
60	Ցատկեր ոտնահետքերով			
61	«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»			
62	«Շրջանցումներ գնդակով»			

Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/				
63	Վազք` բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: • Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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
64	Վազք հաղթահարելով արգելքները:			
65	Հավասարաչափ վազք մինչ 4 րոպե:			
66	Ցատկեր` ցատկեր ցատկապարանով գույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից /գրանցումով/:			
67	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:			
68	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:			
69	Նետումներ` Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում			

	հեռավորություն:			և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
--	-----------------	--	--	--