

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ԳՈՐԻՍԻ ՅՈՒ. ԲԱԽՇՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 3 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

Ուսումնական հաստատության անվանումը

Հաստատում եմ

Տնօրենի Ժ/Պ

Ս. Ավանեսյան

«_____» _____ 2025թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ

1

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

90

3

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Գայանե Ավագյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդախմբի անունը _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախմբի անունը _____

(ստորագրություն)

Ռիտա Շալունց

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Արարայա Առատամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Նպաստել երեխայի դպրոցական կյանքին ադապտացմանը: Ձևավորել պատկերացումներ. • ֆիզկուլտուրայի առողջարարական նշանակության, • ֆիզիկական վարժությունների, • մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների, • օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:							
		1. 1. Երեխան դպրոցական կյանքին ադապտացվել է: Ձևավորվել են պատկերացումներ. • ֆիզկուլտուրայի առողջարարական նշանակության, • ֆիզիկական վարժությունների, • մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների, • օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ: 2. Ծանոթացել են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:							
1	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:		Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին:	Գիտի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:		1	1		
2	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:		Գիտելիքներ ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ:	Պատկերացում ունի օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ:		1	1		
3	Անփոփիչ զնահատում 1 (հարց ու պատասխան)		Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն	Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն		1		1	
ԹԵՄԱ 2		Աթլետիկական վարժություններ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Ուսուցանել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: 2.Նպաստել. • կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը, • շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը, • նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը, • արագաշարժության, դիմացկունության, ուժի, ճարպկության, ճկունության զարգացմանը:							
		1.Ծանոթացել է քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարմանը: 2. Ծանոթ է. • կեցվածքի ձևավորման և առողջության ամրապնդման, • շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացման, • նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակման, • արագաշարժության, դիմացկունության, ուժի, ճարպկության, ճկունության զարգացման կանոններին:							
4	Քայլքը և տարատեսակները:		Մովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Մովորել է քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:		1		1	
5	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա` ձեռքերի տարբեր դիրքերով		Կարողանա քայլել ոտնաթաթերի վրա, կիսակքանստած, կրունկների վրա` ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	Կարողանում է քայլել ոտնաթաթերի վրա, կիսակքանստած, կրունկների վրա` ձեռքերի տարբեր դիրքերով:		1		1	

6	Արագ վազք 20 մ	Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ:	Կարողանում է ճիշտ քայլել, վազել 20 մ:		1		1	
7	Վազքը հերթագայելով քայլով	Կարողանա ճիշտ վազել՝ հերթագայելով քայլքը:	Կարողանում է ճիշտ վազել՝ հերթագայելով քայլքը:		1		1	
8	Դանդաղ վազք մինչև 2 բուլե, մաքոքավազք 2 x 10 մ	Կարողանա ճիշտ վազել՝ կարգավորելով շնչառությունը:	Կարողանում է ճիշտ վազել՝ կարգավորելով շնչառությունը:		1		1	
9	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից	Կարողանա ճիշտ ցատկել ցատկապարանով, տեղից ցատկ կատարել:	Կարողանում է ճիշտ ցատկել ցատկապարանով, տեղից ցատկ կատարել:		1		1	
10	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	Կարողանա շարժումները համաձայնեցնել, տարածության մեջ կողմնորոշվել, կարողանա բարձրացատկել մեկ ոտքի հրումով:	Կարողանում է շարժումները համաձայնեցնել, տարածության մեջ կողմնորոշվել, կարողանում է բարձրացատկել մեկ ոտքի հրումով:		1		1	
11	Նետումներ՝ փոքր գնդակի նետում նպատակակետին	Մշակվի գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողություններ:	Մշակվել են գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողություններ:		1		1	
12	<i>Ամփոփիչ գնահատում 2 (հարց ու պատասխան)</i>	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն	Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն		1		1	
ԹԵՄԱ 3 Մարմնամարզական վարժություններ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը: 2. Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները: 3. Մշակել ճիշտ կեցվածքը: 4. Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները: 5. Ուսուցանել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ուսուցանվել է շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը: 2. Ձևավորվել են հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները: 3. Մշակվել է ճիշտ կեցվածքը: 4. Զարգացել են շարժողական ունակությունները և հմտությունները: 5. Ուսուցանվել է շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:						
13	Շարային վարժություններ:	Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվել», «Ցրվել», «Քայլո՜վ մարշ», «Կանգ առ» հրահանգների կատարում: Կատարի շարային հրահանգները, վերադասավորումներով տողանից երկտողանի, միաշարայուն շարքից երկշարայուն շարքի:	Կատարում է շարային հրահանգները, վերադասավորումներ մեկ տողանից երկտողանի, միաշարայուն շարքից երկշարայուն շարքի:		1		1	
14	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.	Կարողանա կատարել հրահանգներ՝ հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ:	Կարողանում է կատարել հրահանգներ՝ հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ:		1		1	
15	Մագլցման վարժություններ՝ մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	Կարողանա մագլցել և սողանցել մարզանստարանի վրայով:	Կարողանում է մագլցել և սողանցել մարզանստարանի վրայով:		1		1	
16	Հավասարակշռության վարժություններ:	Կատարի կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և	Կատարում է կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և		1		1	

		մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:	մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:					
17	Ակրոբատիկական վարժություններ	Կարողանա կատարել հենում կքանիստ, հենում պտկած, գլորվել խմբավորված փորին պտկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:	Կարողանում է կատարել հենում կքանիստ, հենում պտկած, գլորվել խմբավորված փորին պտկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:		1		1	
18	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Կարողանա երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:	Կարողանում է երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:		1		1	
19	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.	Կարողանա կատարել վարժություններ առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:	Կարողանում է կատարել վարժություններ առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:		1		1	
20	<i>Ամփոփիչ գնահատում 3 (հարց ու պատասխան)</i>	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն	Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն		1		1	
ԹԵՄԱ 4		Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: 2. Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: 3. Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման, ընկերասիրության դաստիարակմանը: 4. Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: 5. Ուսուցանել <<Ֆուտբոլ>> խաղի կիրառումը՝ որպես զվարճանքի միջոց: 6. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		1. Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: 2. Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: 3. Ձևավորվել են համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման, ընկերասիրության դաստիարակման մեթոդներ և միջոցներ: 4. Աշխատանքներ են տարվել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակման շուրջ: 5. Կիրառվել է «Ֆուտբոլ» խաղը՝ որպես զվարճանքի միջոց: 6. Ուսուցանվել են զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:						
21	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:		1		1	
22	«Թզուկներն ու հսկաները»	Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն,		1		1	

			ընկերասիրություն:					
23	Գնդակի նետում նպատակին	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները	Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:		1		1	
24	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:	Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: Ուսուցանվել են զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:		1		1	
25	Ցատկեր ցատկապարանով	Ամրապնդել ցատկերի, նետումների, ունակությունները:	Ամրապնդվել են ցատկերի, նետումների, ունակությունները:		1		1	
26	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:		1		1	
27	«Շրջանցումներ գնդակով»	Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:		1		1	
28	«Հարվածներ դարպասին»	Տալ պատկերացում՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց:	Ունի պատկերացում՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց:		1		1	
29	Էստաֆետայի խաղ	Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:		1		1	
30	Գնդակի կասեցումներ	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:		1		1	
31	Գնդակով էստաֆետա	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:		1		1	
32	Օղակով էստաֆետա	Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:		1		1	
33	Մնջախաղ	Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանում է ցուցաբերել		1		1	

		անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, գիտակցեն ֆիզիկական տարբեր վարժածների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, կարողանան ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		Գիտեն ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, գիտելիքներ ունեն օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, գիտակցում են ֆիզիկական տարբեր վարժածների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, կարողանում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:							
43	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին	Կարողանան ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:	Կարողանում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:		1	1			
44	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին	Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:	Ծանոթ է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին հետ		1	1			
45	<i>Անվտանգության գնահատում 6 (հարց ու պատասխան)</i>	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն	Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն		1		1		
ԹԵՄԱ 7		Մարմնամարզական վարժություններ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը: - Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները : - Մշակել ճիշտ կեցվածքը: - Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		- Գիտի շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը: - Ձևավորվել են հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները: - Մշակվել է ճիշտ կեցվածքը: - Զարգացել են շարժողական ունակությունները և հմտությունները:							
46	Շարային վարժություններ:	Զարգացնել շարային վարժություններ կատարելու կարողությունը:	Զարգացել է շարային վարժություններ կատարելու կարողությունը:		1		1		
47	Շարափոխում տողանից շրջանի:	Կարողանա երկու եղանակով կատարել շարափոխում տողանից շրջանի	Կարողանում է երկու եղանակով կատարել շարափոխում տողանից շրջանի:		1		1		
48	Շարափոխում միասյունից երկսյունի:	Սովորեցնել միասյուն շարքից կազմել երկսյուն շարք:	Կարողանում է միասյուն շարքից կազմել երկսյուն շարք:		1		1		
49	Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ:	Կարողանա կատարել դարձումներ:	Կարողանում է կատարել դարձումներ:		1		1		
50	Կից քայլով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով:	Մշակել ճիշտ կեցվածք:	Մշակվել է ճիշտ կեցվածք:		1		1		
51	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների:	Մշակել ճիշտ կեցվածք, զարգացնել շարժողական ունակություններ:	Մշակվել է ճիշտ կեցվածք, զարգացել են շարժողական ունակությունները:		1		1		
52	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առարկաներով:	Մշակել ճիշտ կեցվածք, զարգացնել շարժողական ունակություններ:	Մշակվել է ճիշտ կեցվածք, զարգացել են շարժողական ունակությունները:		1		1		
53	Արագաշարժության զարգացմանը նպաստող վարժություններ:	Զարգացնել արագաշարժություն:	Վարժությունները կատարելիս ցուցաբերում է արագաշարժություն:		1		1		
54	Հենում կքանիստ, հենում պառկած:	Կարողանա կատարել հենում կքանիստ	Կարողանում է կատարել հենում		1		1		

		դրությունից և պառկած դրությունից:	կքանիստ դրությունից և պառկած դրությունից:					
55	Հավասարակշռության զարգացմանը նպաստող վարժություններ:	Կարողանա կատարել կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերը տարբեր դիրքերով:	Կարողանում է կատարել կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերը տարբեր դիրքերով:		1		1	
56	Ակրորատիկական վարժություններ:	Կարողանա կատարել խմբավորում և գլորում:	Կարողանում է կատարել խմբավորում և գլորում:		1		1	
57	Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ շարժվել շրջանաձև, կից քայլքով, կքանստեղծվ:	Կարողանա կատարել երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ:	Կարողանում է կատարել երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ:		1		1	
58	Մագլցման վարժություններ	Կարողանա մագլցել մարզապատի վրայով:	Կարողանում է մագլցել մարզապատի վրայով:		1		1	
59	<i>Ամփոփիչ գնահատում 7 (հարց ու պատասխան)</i>	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն	Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն		1		1	
ԹԵՄԱ 8 Շարժախաղեր								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: - Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: - Ձևավորել համարձակություն, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահություն, ուշադրության կենտրոնացում, ընկերասիրության դաստիարակում: - Ձևավորել արագություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		- Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: - Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: - Ձևավորվել է համարձակություն, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահություն, ուշադրության կենտրոնացում, ընկերասիրության դաստիարակում: - Ձևավորվել է արագություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն:						
60	Շարժախաղ՝ «Ցատկի՛ր արագ»:	Կարողանա խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:		1		1	
61	Շարժախաղ՝ «Ցատկի՛ր արագ»:	Կարողանա խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:		1		1	
62	Շարժախաղ՝ «Պինգվինները գնդակով»:	Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարի ցատկեր, ցուցաբերի դիմացկունություն:	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարում է ցատկեր, ցուցաբերում դիմացկունություն:		1		1	
63	Շարժախաղ՝ «Պինգվինները գնդակով»:	Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարի ցատկեր, ցուցաբերի դիմացկունություն:	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարում է ցատկեր, ցուցաբերում դիմացկունություն:		1		1	
64	Շարժախաղ՝ «Գնդակի շրջանցում»:	Ցուցաբերի արագաշարժություն, կարողանա պահպանել խաղի կանոնները:	Ցուցաբերում է արագաշարժություն, կարողանում է պահպանել խաղի կանոնները:		1		1	
65	Շարժախաղ՝ «Գնդակի շրջանցում»:	Ցուցաբերի արագաշարժություն, կարողանա պահպանել խաղի կանոնները:	Ցուցաբերում է արագաշարժություն, կարողանում է պահպանել խաղի կանոնները:		1		1	
66	Շարժախաղ՝ «Հավաքի՛ր արագ»:	Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորի կարգապահություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:	Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորում է կարգապահություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:		1		1	

67	Շարժախաղ՝ «Հավաքի՛ր արագ»:	Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորի կարգապահություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:	Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորում է կարգապահություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:		1		1	
68	Շարժախաղ՝ «Գլորի՛ր գնդակը»:	Կարողանա ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:	Կարողանում է ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:		1		1	
69	Շարժախաղ՝ «Գլորի՛ր գնդակը»:	Կարողանա ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:	Կարողանում է ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:		1		1	
70	Շարժախաղ՝ «Գնդակներով էստաֆետ»:	Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:	Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:		1		1	
71	Շարժախաղ՝ «Օղակներով էստաֆետ»:	Կարողանա օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերի ճարպկություն:	Կարողանում է օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերում է ճարպկություն:		1		1	
72	Շարժախաղ՝ «Օղակներով էստաֆետ»:	Կարողանա օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերի ճարպկություն:	Կարողանում է օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերում է ճարպկություն:		1		1	
73	Շարժախաղ՝ «Գնդակի փոխանցում և վարում»:	Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:	Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:		1		1	
74	Շարժախաղ՝ «Գնդակի փոխանցում և վարում»:	Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:	Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:		1		1	
75	Շարժախաղ՝ «Ազատ տեղ»:	Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, կարողանա շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում:	Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, կարողանում է շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում:		1		1	
76	Շարժախաղ՝ «Ազատ տեղ»:	Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, կարողանա շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում:	Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, կարողանում է շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում:		1		1	
77	Շարժախաղ՝ «Երրորդն ավելորդ է»:	Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, կարողանա շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում, ամրապնդի վազքի կարողությունները:	Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, կարողանում է շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում, ամրապնդել է վազքի կարողությունները:		1		1	
78	Շարժախաղ՝ «Երրորդն ավելորդ է»:	Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, կարողանա շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում, ամրապնդի վազքի կարողությունները:	Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, կարողանում է շարժման ուղղությունը փոխել անհրաժեշտության դեպքում, ամրապնդել է վազքի կարողությունները:		1		1	
79	Շարժախաղ՝ «Մեկ - երկու - երեք»:	Ամրապնդի վազքի կարողությունները, ցուցաբերի արագաշարժություն, ճարպկություն, ձկունություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:	Ամրապնդվել է վազքի կարողությունները, ցուցաբերում է արագաշարժություն, ճարպկություն, ձկունություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:		1		1	
80	Ամփոփիչ գնահատում 8 (հարց ու պատասխան)	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական	Կարողանում է գիտելիքներ		1		1	

		դաստիարակության և սպորտին տեսություն	հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն					
ԹԵՄԱ 9		Աթլետիկական վարժանքներ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Պատկերացում ունենալ «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: - Կարողանալ ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՄՈՒՅՈՒՆՔԸ		- Պատկերացում ունենալ «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: - Կարողանում են ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:						
81	Գնդակի նետում հեռավորության վրա:	Կարողանա գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:	Կարողանում է գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:		1		1	
82	Գնդակի նետում հեռավորության վրա:	Կարողանա գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:	Կարողանում է գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:		1		1	
83	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե	Կարողանա վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ:	Կարողանում է վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ:		1		1	
84	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե	Կարողանա վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ:	Կարողանում է վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ:		1		1	
85	Մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում	Կարողանա գնդակը փոխանցել և ընդունել երկու և մեկ ձեռքով:	Կարողանում է գնդակը փոխանցել և ընդունել երկու և մեկ ձեռքով:		1		1	
86	Մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում	Կարողանա գնդակը փոխանցել և ընդունել երկու և մեկ ձեռքով:	Կարողանում է գնդակը փոխանցել և ընդունել երկու և մեկ ձեռքով:		1		1	
87	Բարձրացատկ քայլանցումով՝ մեկ ոտքի հրումով (40-50սմ)	Կարողանա կատարել բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով 40-50 սմ բարձրության ձողի վրայից:	Կարողանում է կատարել բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով 40-50 սմ բարձրության ձողի վրայից:		1		1	
88	Բարձրացատկ քայլանցումով՝ մեկ ոտքի հրումով (40-50սմ)	Կարողանա կատարել բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով 40-50 սմ բարձրության ձողի վրայից:	Կարողանում է կատարել բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով 40-50 սմ բարձրության ձողի վրայից:		1		1	
89	Գնդակի նետում	Կատարելագործեն նետման հմտությունները:	Կատարելագործել են նետման հմտությունները:		1		1	
90	<i>Ամփոփիչ գնահատում 9 (հարց ու պատասխան)</i>	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն	Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					90	4	86	