

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

2

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

64

2

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդախմբի անուն: Արձանագրություն թիվ

Մեթոդախմբի անուն

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արարյա Առատամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄՆԴԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: 2. Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: 3. Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ			1.Կարևորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը: 2. Գիտակցի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:						
1	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:		Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին	Կարևորում է ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը		1	1		
2	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:		Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների վերաբերյալ	Գիտակցում է կոփման կանոնների պահպանման կարևորությունը		1	1		
3	Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ		Գիտելիքներ հաղորդել կոփման կանոնների վերաբերյալ	Գիտակցում է կոփման անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը		1	1		
4	Ամփոփիչ գնահատում 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. Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: 2. Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը: 3. Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կողորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը: 4. Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը: 5. Դաստիարակել կամային որակներ							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ			1. Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե: 2. Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: 3. Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: 4. Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ: 5. Ունենա կամային որակներ						
5	Քայլք ճիշտ կեցվածքով		Սովորեցնել քայլքի տեխնիկապես ճիշտ կատարումը	Կարողանում է դանդաղ քայլել		1		1	
6	Վազք բարձր մեկնարկից 30մ		Սովորեցնել վազքի հմտությունների ամրապնդմանը	Կարողանում է վազել 30 մ		1		1	
7	Դանդաղ վազք 6 րոպե		Նպաստել վազքի հմտությունների ամրապնդմանը	Կարողանում է դանդաղ վազել 6 րոպե		1		1	
8	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե		Նպաստել վազքի հմտությունների ամրապնդմանը	Կարողանում է դանդաղ վազել 5 րոպե		1		1	
9	Հեռացատկ տեղից		Սովորեցնել ցատկերի տեխնիկապես ճիշտ կատարումը Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կողորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը	Կարողանում է թափավազքով հեռացատկել		1		1	
10	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության`		Սովորեցնել նետումների տեխնիկապես	Կարողանում է թենիսի գնդակը		1		1	

	Թափավազքով	Ճիշտ կատարումը նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը	նետել նշանակետին					
11	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին՝ տեղից	Դաստիարակել կամային որակներ: Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը	Դրսևորում է արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ: Ունենա կամային որակներ		1		1	
12	<i>Ամփոփիչ գնահատում 2, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3 Շարժախաղեր								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, 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. Զարգացնել 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:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 2. Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: 3. Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն						
13	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ»	Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
14	«Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»	Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
15	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներն ու հսկաները»	Ամրապնդել ցատկերի ունակությունները	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
16	«Ցատկելով առաջ»	Ամրապնդել ցատկերի ունակությունները	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
17	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ»	Ամրապնդել նետումների ունակությունները	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
18	«Գնդակի նետում պատին»	Ամրապնդել նետումների ունակությունները	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
19	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»	Ամրապնդել գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
20	«Գնդակի փոխանցում տողանում»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	

21	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին	Ուսուցանել «Ֆուտբոլ»խաղի կիրառումը՝ որպես զվարճանքի միջոց: Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախա խաղեր	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
22	Անփոփիչ գնահատում 3, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 4		Մարմնամարզական վարժություններ						
ԹԵՄԱՅԻ 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 կորդինացիոն կարողությունները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՄԻՅՈՒՆՔԸ		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 ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսյուններ:						
23	Շարային վարժություններ՝ շարափոխում մեկտողանից երկտողան	Սովորեցնել շարափոխումների պահպանումը	Կարողանում է կատարել շարային վարժություններ՝ շարափոխում մեկտողանից երկտողան		1		1	
24	«Շարվիր» «Զգաստ» հրամանը	Սովորեցնել շարային հրահանգների պահպանումը	Կարողանում է կատարել շարային հրահանգներ		1		1	
25	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանումը	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		1		1	
26	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Սովորեցնել հավասարակշռության պահպանումը	Կարողանում է քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստներ		1		1	
27	Մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով	Սովորեցնել մագլցել թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով	Կարողանում է մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով		1		1	
28	Կքանիստ դրությունից գլորում առաջ	Սովորեցնել կքանիստ դրությունից կատարել գլորում առաջ	Կարողանում է կատարել կքանիստ դրությունից գլորում առաջ		1		1	
29	Գլուխկոնծի առաջ	Սովորեցնել գլուխկոնծիի կատարումը	Կարողանում է կատարել առաջ գլուխ կոնծի, թիկնականգ և ընդունել «կամուրջ» դրությունը		1		1	
30	Անփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 5		Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՄԻՅՈՒՆՔԸ		1. Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին						
31	Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:	Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին	Պատկերացնում է օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին		1		1	
32	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը	Պատկերացում տալ ծագման համառոտ պատմությունը մասին	Պատկերացնում է ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների մասին		1		1	
33	Անփոփիչ գնահատում 5, (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Նկարագրում է մկանային ուժի		1		1	

			մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ:					
ԹԵՄԱ 6		Մարմնամարզություն						
ԹԵՄԱՅԻ 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:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՂՅՈՒՆՔԸ		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 ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսյուններ:						
34	Շնչառական վարժություններ	Զարգացնել ձկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը	Կարողանում է կատարել շնչառական վարժություններ		1		1	
35	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ կանգնած, պառկած դիրքից	Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ	Կարողանում է կատարել կեցվածքի ձևավորման վարժություններ կանգնած, պառկած		1		1	
36	Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլքեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ:	Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը: Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները	Կարողանում է քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուսյուններ		1		1	
37	Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար	Սովորեցնել կատարել մագլցման վարժություններ	Կարողանում է մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով		1		1	
38	Հավասարակշռության պահպանում` կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա:	Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական	Կարողանում է կատարել կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա		1		1	
39	Ամփոփիչ գնահատում 6, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 7		Շարժախաղեր						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: 2. Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: 3. Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: 4. Զարգացնել 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:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՂՅՈՒՆՔԸ		1. Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր` համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 2. Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: 3. Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն						
40	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր` «Ուրսա և նստիր»	Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն,		1		1	

			արագաշարժություն					
41	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Ցատկելով առաջ»	Ամրապնդել ցատկերի ունակությունները	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
42	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի նետում պատին»:	Ամրապնդել նետումների ունակությունները	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
43	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Զույգերը գնդակով»	Ամրապնդել գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
44	«Գնդակի փոխանցում»	Ամրապնդել գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
45	«Գնդակներով էստաֆետ»	Ամրապնդել գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
46	«Երրորդն ավելորդ է»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
47	«Երրորդն ավելորդ է»	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
48	Ազգային տարրերով խաղեր՝ «Զանգակի խաղ»	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
49	«Ծուղրուղու»	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
50	«Աղվեսուկ»	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
51	«Ափ ու բռնցք»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
52	«Ծիտը քարին»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
53	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Երկկողմ խաղեր 2*2,	Ուսուցանել «Ֆուտբոլ» խաղի կիրառումը՝ որպես զվարճանքի միջոց:	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և		1		1	

			կողմնորոշվել տարածության մեջ					
54	«Երկկողմ խաղեր 3*3	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախա խաղեր	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
55	«Երկկողմ խաղեր 4*4	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
56	Ամփոփիչ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 8 Աթլետիկական վարժություններ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: 2. Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը: 3. Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը: 4. Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը: 5. Դաստիարակել կամային որակներ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Կարողանա վազել 30 մ և դանդաղ վազել 6 րոպե: 2. Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: 3. Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: 4. Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ: 5. Ունենա կամային որակներ						
57	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությամբ	Սովորեցնել վազքի տեխնիկայես ճիշտ կատարումը	Կարողանում է դանդաղ վազել		1		1	
58	Վազք բարձր մեկնարկից 30մ	Սովորեցնել վազքի հմտությունների ամրապնդմանը	Կարողանում է վազել 30 մ		1		1	
59	Հավասարաչափ վազք 3 րոպե	Նպաստել վազքի հմտությունների ամրապնդմանը	Կարողանում է դանդաղ վազել 3 րոպե		1		1	
60	Հեռացատկ տեղից	Նպաստել ցատկիի հմտությունների ամրապնդմանը	Կարողանում է թափավազքով հեռացատկել		1		1	
61	Բարձրացատկ տեղից	Սովորեցնել ցատկերի տեխնիկայես ճիշտ կատարումը Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը	Կարողանում է կատարել բարձրացատկ տեղից		1		1	
62	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին՝ տեղից	Սովորեցնել նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը	Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել նշանակետին		1		1	
63	Փոքր գնդակի նետում հեռավորությամբ՝ թափավազքով	Դաստիարակել կամային որակներ Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը	Դրսևորում է արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակություններ: Ունենա կամային որակներ		1		1	
64	Ամփոփիչ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					64	7	57	