

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

4

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

Աստղիկ գրատուն

ՀԵՂԻՆԱԿ

Գ. Ծառուկյան, Վ. Առաքելյան, Ֆ. Ղազարյան, Յու. Գրիգորյան

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արաքսյա Առատամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Պատկերացում տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները 2.Պատկերացում տալ կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները գիտելիքներ Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կեցվածքի ձևավորման վրա հաղորդել: Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ 3. Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարևորում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը: 2.Կարևորում է կոփման կանոնների և հիմնական կանոնները 3. Գիտի տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և 15-րդ օլիպիական խաղերի մասին							
1	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները	Պատկերացում տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները	Կարևորում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը:	24	1	1			
2	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները	Պատկերացում տալ կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները գիտելիքներ Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը կեցվածքի ձևավորման վրա հաղորդել: Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:	Կարևորում է կոփման կանոնների և հիմնական կանոնները	25	1	1			
3	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		ԱԹԼԵՏԻԿԱ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Ամրապնդել նետումներ կատարելու հմտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիաՆպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարողանում է ճիշտ կատարել քայք ճիշտ կեցվածքով 2.Կարողանում է վազել հավասարաչափ 3. Կարողանում է վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ 4. Կարողանում է ցատկել թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ 5. Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ							
4	Վազք արագացումով 40մ	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանըՆպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կարողանում է ճիշտ կատարել քայք ճիշտ կեցվածքով	50	1		1		
5	Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ	Ամրապնդել նետումներ կատարելու հմտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիաՆպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի	Կարողանում է վազել հավասարաչափ	52	1		1		
6	Մաքոքավազք 3*10մ	Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կարողանում է վազել հավասարաչափ	53	1		1		
7	Վազք 6րոպե տևողությամբ	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը,	Կարողանում է վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	54	1		1		

		կոորդինացիա՝Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակման						
8	Վազք 30մ հաղթահարելով արգելքները	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը:	Կարողանում է վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	55	1		1	
9	Հեռացատկ տեղից	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կարողանում է ցատկել թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	56	1		1	
10	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա՝Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը	Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	59	1		1	
11	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության թափավազքով	Ամրապնդել նետումներ կատարելու հմտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը	Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ	61	1		1	
12	<i>Ամփոփիչ գնահատում 2, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3 <i>ՇԱՐԺԱԽԱԴԵՐ, ԶՎԱՐՃԱՄԻ ՖՈՒՏԲՈՒ</i>								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: 2.Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը: 3.Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: 4.Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 2.Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:						
13	«Ծուղակ»	Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ	63	1		1	
14	«Համարականչ»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	66	1		1	

		իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը						
15	«Մաքուրքալազք»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
16	«Կանգ առ»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
17	«Դիպուկ նշանակետին»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
18	«Դիպուկ նշանակետին»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
19	«Ամենադիպուկը»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
20	«Գնդակը կենտրոնում»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
21	«Գնդակներով էստաֆետ»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	70	1		1	
22	«Գնդակներով էստաֆետ»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել	71	1		1	

			տարածության մեջ					
23	«Հանդիպակաց փոխանցումավազք»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	1		1		
24	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	1		1		
25	<i>Ամփոփիչ գնահատում 3, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում	1		1		
ԹԵՄԱ 4 <i>ԱՐՄԱՍՏԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ</i>								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Սովորեցնել շարային վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը: 2.Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: 3.Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունները: 2.Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար: 3.Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ակրոբատիկական վարժությունները: 4.Կարողանում է 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:						
26	Շարային վարժություններ	Սովորեցնել շարային վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար	36	1		1	
27	Շարային վարժություններ	Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունները:	37	1		1	
28	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գնդակներով	Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը:	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար:	40	1		1	
29	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղերով , մարզափայտով	Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:	Կարողանում է երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, 30միաժամանակ 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	41-45	1		1	
30	<i>Ամփոփիչ գնահատում 4, (գործնական</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել		1		1	

	աշխատանք)		ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:					
ԹԵՄԱ 5		ԳՐԵԼԻՔԻ ՀԻՍՈՒՆՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Պատկերացում տալ տնային հանձնարարություններ կատարման կանոնները 2.Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: 3.Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարևորում է տնային հանձնարարություններ կատարման կանոնները 2.Պահպանում է կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան: 3.Գիտի տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ						
31	Տնային հանձնարարություններ կատարման կանոնները	Պատկերացում տալ տնային հանձնարարություններ կատարման կանոնները	Կարևորում է տնային հանձնարարություններ կատարման կանոնները	22	1	1		
32	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ	Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:	Պահպանում է կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան:	34-35	1	1		
33	Ամփոփիչ գնահատում 5, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՄԱՐՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Սովորեցնել հավասարության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով տեխնիկական ճիշտ կատարումը: 2.Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: 3.Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: 4.Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: 5. Սովորեցնել ճիշտ կատարել գլուխկոնձի առաջ 6. Սովորեցնել ճիշտ կատարել կանգ թիակների վրա 7.Սովորեցնել ճիշտ կատարել կամուրջ պառկած դրությունից 8. Սովորեցնել կեցվածքի ձևավորման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարողանում է ճիշտ կատարել հավասարության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով 2. Կարողանում է ճիշտ կատարել գլուխկոնձի առաջ 3.Կարողանում է ինքնուրույն կատարել կանգ թիակների վրա 4.Կարողանում է կատարել կամուրջ պառկած դրությունից 5.Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար: 6.Կարողանում է ինքնուրույն կատարել կեցվածքի ձևավորման վարժություններ						
34	Հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով	Սովորեցնել հավասարության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով տեխնիկական ճիշտ կատարումը: Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը:	Կարողանում է ճիշտ կատարել հավասարակշռության հավասարության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով	46	1		1	

35	Գլուխկոնծի առաջ	Սովորեցնել ճիշտ կատարել գլուխկոնծի առաջ Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը:	Կարողանում է ճիշտ կատարել գլուխկոնծի առաջ	43	1		1	
36	Կանգ թիակների վրա	Սովորեցնել ճիշտ կատարել կանգ թիակների վրա	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել կանգ թիակների վրա	42	1		1	
37	Կամուրջ պառկած դրությունից	Սովորեցնել ճիշտ կատարել կամուրջ պառկած դրությունից	Կարողանում է կատարել կամուրջ պառկած դրությունից	44	1		1	
38	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Սովորեցնել կեցվածքի ձևավորման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	47	1		1	
39	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Սովորեցնել կեցվածքի ձևավորման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար:	39	1		1	
40	<i>Ամփոփիչ գնահատում 6, (գործնական աշխատանք)</i>	Կկարողանան կատարել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարողանում է կատարել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:		1		1	

ԹԵՄԱ 7

ՇԱՐԺԱՆԱՂԵՐ, ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: 2.Ամրապնդել նետումների ունակությունները: 3.Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը: 4.Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ձկունություն, դիմացկունություն: 5.Նպաստել ընկերափրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը 6.Սովորեցնել գնդակներով էստաֆետ 7.Սովորեցնել ճիշտ փոխանցել հնդակը թիմի ավագին						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 2.Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն: 3.Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ գնդակներով էստաֆետ: Ճիշտ կատարել վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ 4.Կարողանում է ճիշտ փոխանցել գնդակը թիմի ավագին Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 5.Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն						
41	Պայքար գնդակի համար	Ամրապնդել նետումների ունակությունները	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:		1		1	
42	Գնդակներով էստաֆետ	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ գնդակներով էստաֆետ		1		1	
43	Գնդակներով էստաֆետ	Սովորեցնել գնդակներով էստաֆետ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ գնդակներով էստաֆետ		1		1	
44	Գնդակը թիմի ավագին	Սովորեցնել ճիշտ փոխանցել գնդակը թիմի	Կարողանում է ճիշտ փոխանցել գնդակը		1		1	

		ավագին	թիմի ավագին					
45	Գնդակը թիմի ավագին	Սովորեցնել ճիշտ փոխանցել գնդակը թիմի ավագին	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ գնդակներով էստաֆետ		1		1	
46	Զվարճալի ֆուտբոլ	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Ճիշտ կատարել վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:	64	1		1	
47	Զվարճալի ֆուտբոլ	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ձկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ	65	1		1	
48	Ցատկեր օդերով	Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	58	1		1	
49	Ցատկապարանի վրայով	Ամրապնդել ցատկերի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
50	Ցատկապարանի վրայով	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:		1		1	
51	Բազմացատկ	Սովորեցնել գնդակներով էստաֆետ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
52	Մաքոքավազք	Սովորեցնել ճիշտ արագ վազել	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:		1		1	
53	Համարականչ	Սովորեցնել ճիշտ և արագվազել	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
54	Կարտոֆիլի տնկում	Կարողանա խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ	Ճիշտ կատարել վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:		1		1	
55	Ամենանշանառուն	Սովորեցնել ճիշտ և արագվազել	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր		1		1	
56	Ամենանշանառուն	Ճիշտ կատարի վազքերի, ցատկերի և	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր		1		1	

		նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ	տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ					
57	Զվարճալի ֆուտբոլ	Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	66	1		1	
58	Զվարճալի ֆուտբոլ	Ճիշտ կատարի վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:	Ճիշտ կատարել վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:	67	1		1	
59	<i>Ամփոփիչ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 8		ԱԹԼԵՏԻԿԱ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Ամրապնդել վազք 30մ բարձր մեկնարկից 2.Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: 3.Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: 4.Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 5. Ամրապնդել վազքի հմտությունները: 6. Ամրապնդել կրոս կտրտված տեղանքով մինչև 600մ. 7. Ամրապնդել վազքի հմտությունները: 8.Ամրապնդել վազքեր կատարելու հմտությունները, տեխնիկայեն ճիշտ կատարել բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1.Կարողանում է ճիշտ կատարել վազք 30մ բարձր մեկնարկից 2.Կարողանում է արագացումով վազել՝ հաղթահարելով արգելքները 3. Կարողանում է վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: 4.Կարողանում է վազել հավասարաչափ 5. Կարողանում է հաղթահարել բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: 6. Կարողանում է բարձրացատկել թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: 7.Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:						
60	Վազք 30մ բարձր մեկնարկից	Ամրապնդել վազք 30մ բարձր մեկնարկից Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա	Կարողանում է ճիշտ կատարել վազք 30մ բարձր մեկնարկից	47	1		1	
61	Վազք արագացումով 40մ	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարողանում է արագացումով վազել՝ հաղթահարելով արգելքները	48	1		1	
62	Վազք 6 րոպե տևողությամբ	Ամրապնդել կրոս կտրտված տեղանքով մինչև 600մ	Կարողանում է վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ	49	1		1	
63	Մաքուքավազք 3 x10մ	Ամրապնդել վազքի հմտությունները:	Կարողանում է վազել հավասարաչափ		1		1	
64	Բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով	Ամրապնդել վազքեր կատարելու հմտությունները, տեխնիկայեն ճիշտ կատարել բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով	Կարողանում է հաղթահարել բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	52	1		1	
65	Հեռացատկ տեղից	Ամրապնդել ցատկեր կատարելու հմտությունները:	Կարողանում է բարձրացատկել թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	50	1		1	
66	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին՝ տեղից	Նպաստել համարձակություն,	Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել	52	1		1	

		ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը՝ նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:					
67	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության՝ թափավազքով	Ամրապնդել նետումներ կատարելու հմտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա	Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	53	1		1	
68	<i>Ամփոփիչ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	4	64	