

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024թ.



## ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

*Ցիզկույտուրա*

ԴԱՍԱՐԱՆ \_\_\_\_\_

*1*

ԿԻՍԱՍՅԱԿ \_\_\_\_\_

*1*

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ \_\_\_\_\_

*2024-2025*

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ \_\_\_\_\_

*90*

*3*

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ \_\_\_\_\_

ՀԵՂԻՆԱԿ \_\_\_\_\_

ՈՒՍՈՒՑԻՉ \_\_\_\_\_

*Իրինա Զավահիրյան*

Քննարկվել, հավանության է արժանացել \_\_\_\_\_

մեթոդախորհրդի \_\_\_\_\_

նիստում: Արձանագրություն թիվ \_\_\_\_\_

Մեթոդախորհրդի նախագահ \_\_\_\_\_

(ստորագրություն)

*Ռիտա Շալունց*

(ազգանուն, անուն)

Ուսումնական աշխատանքների գծով տնօրենի տեղակալ \_\_\_\_\_

(ստորագրություն)

*Մերգեյ Ավանեսյան*

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՁՆԱՐՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷԶԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
<b>ԹԵՄԱ 1</b>	<b>Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն</b>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>	<p>1. Նպաստել երեխայի դպրոցական կյանքին աղապտացմանը: Ձևավորել պատկերացումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ֆիզկուլտուրայի առողջարարական նշանակության,</li> <li>• ֆիզիկական վարժությունների,</li> <li>• մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների,</li> <li>• օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ:</li> </ul> <p>2. Ծանոթացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:</p>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐՅՈՒՆՔԸ</b>	<p>1. Երեխան դպրոցական կյանքին աղապտացվել է: Ձևավորվել են պատկերացումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ֆիզկուլտուրայի առողջարարական նշանակության,</li> <li>• ֆիզիկական վարժությունների,</li> <li>• մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ գիտելիքների,</li> <li>• օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ:</li> </ul> <p>2. Ծանոթացել են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:</p>							
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	Քայլը, վազը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազը և լողը որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	Գիտակցի ֆիզիկական տարբեր վարժանքների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար: Կարողանա ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:	Պատկերացում ունի քայլի, վազի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազի և լողի՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին: Կարողանում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:		1		1	
<b>ԹԵՄԱ 2</b>	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>	<p>1. Ուսուցանել քայլի, վազի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: 2. Նպաստել.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը,</li> <li>• շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը,</li> <li>• նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը,</li> <li>• արագաշարժության, դիմացկունության, ուժի, ճարպկության, ճկունության զարգացմանը:</li> </ul>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐՅՈՒՆՔԸ</b>	<p>1. Ծանոթացել է քայլի, վազի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարմանը: 2. Ծանոթ է.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• կեցվածքի ձևավորման և առողջության ամրապնդման,</li> <li>• շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացման,</li> <li>• նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակման,</li> <li>• արագաշարժության, դիմացկունության, ուժի, ճարպկության, ճկունության զարգացման կանոններին:</li> </ul>							
4	Քայլը և տարատեսակները:	Սովորեցնել քայլի, վազի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ	Սովորել է քայլի, վազի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ		1		1	

		կատարումը:	կատարումը:				
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 րոպե, մաքրքավազք 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	Նետում հեռավորության վրա, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	Կարողանա գնդակը նետել, փոխանցել և ընդունել:	Կարողանում է գնդակը նետել, փոխանցել և ընդունել:	1		1	
<b>ԹԵՄԱ 3 Մարմնամարզական վարժություններ</b>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊՍՏԱԿԸ</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ուսուցանել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը:</li> <li>2. Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:</li> <li>3. Մշակել ճիշտ կեցվածքը:</li> <li>4. Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները:</li> <li>5. Ուսուցանել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:</li> </ol>					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱԴՅՈՒՆԸ</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ուսուցանվել է շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը:</li> <li>2. Ձևավորվել են հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:</li> <li>3. Մշակվել է ճիշտ կեցվածքը:</li> <li>4. Զարգացել են շարժողական ունակությունները և հմտությունները:</li> <li>5. Ուսուցանվել է շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:</li> </ol>					
13	Շարային վարժություններ:	Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվել», «Յրվել», «Քայլո՞վ մարշ», «Կանգ ա՞ռ» հրահանգների կատարում: Կատարի շարային հրահանգները, վերադասավորումներ մեկ 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 գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ:	Կարողանում է կատարել հրահանգներ՝ հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը գատած: 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 մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:	Կատարում է կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:		1	1	
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 քայլքեր, 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 քայլքեր, 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	Պարային վարժություններ	Կարողանա կատարել քայլք, վազք, ուսյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:	Կարողանում է կատարել քայլք, վազք, ուսյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:		1	1	
20	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.	Կարողանա կատարել վարժություններ առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:	Կարողանում է կատարել վարժություններ առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:		1	1	
<b>ԹԵՄԱ 4</b>		<b>Շարժախաղեր, գվարճալի ֆուտբոլ</b>					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:</li> <li>2. Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:</li> <li>3. Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման, ընկերասիրության դաստիարակմանը:</li> <li>4. Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը:</li> <li>5. Ուսուցանել «Ֆուտբոլ» խաղի կիրառումը՝ որպես գվարճանքի միջոց:</li> <li>6. Ուսուցանել գվարճալի ֆուտբոլի տարբերով շարժախաղեր:</li> </ol>					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ԿԵՆՏՆԱԴՐՈՒՄԸ</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:</li> <li>2. Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:</li> <li>3. Ձևավորվել են համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման, ընկերասիրության դաստիարակման մեթոդներ և միջոցներ:</li> <li>4. Աշխատանքներ են տարվել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակման շուրջ:</li> <li>5. Կիրառվել է «Ֆուտբոլ» խաղը՝ որպես գվարճանքի միջոց:</li> <li>6. Ուսուցանվել են գվարճալի ֆուտբոլի տարբերով շարժախաղեր:</li> </ol>					
21	«Գնդակի նետում գամբյուլի 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	Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ		1	1	

		կանոնները: Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, 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	Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին,		1		1	

		որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները: Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:				
34	«Բանջարեղեն և մրգեր»	Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	1		1	
35	Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ	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	
36	«Գիշեր ցերեկ»	Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	1		1	
37	Գնդակով վարումներ	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	1		1	
38	Ցատկիք ոտնահետքերով	Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	1		1	
<b>ԹԵՄԱ 5 ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՅՈՒԹ. /ԽԱՂԵՐ ՎԱՋՔՈՎ: ԽԱՂԵՐ ՑԱՏԿԵՐՈՎ/</b>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		1.Արագ կողմնորոշվի իրավիճակում: 2.Ուշադրությունը կենտրոնացնի անհրաժեշտ առարկայի կամ երևույթի վրա: 3.Կոնկրետ իրավիճակում կայացնի արդյունավետ որոշում: 4.Համագործակցի թիմակիցների հետ: 5. Ցուցաբերի նախաձեռնություն, ճկունություն, ճարպկություն:					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱԴՅՈՒՆԸ</b>		1.Արագ կողմնորոշվում է իրավիճակում: 2.Ուշադրությունը կենտրոնացնում է անհրաժեշտ առարկայի կամ երևույթի վրա: 3.Կոնկրետ իրավիճակում կայացնում է արդյունավետ որոշում: 4.Համագործակցում է թիմակիցների հետ: 5. Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, ճկունություն, ճարպկություն:					
39	Արագ վերցրու, արագ դիր:	Կարողանա կողմնորոշվել իրավիճակում:	Կարողանում է կողմնորոշվել իրավիճակում:	1		1	
40	Բռնոցի /Բռնոցի ժապավենով/	Կարողանա կողմնորոշվել իրավիճակում:	Կարողանում է կողմնորոշվել իրավիճակում:	1		1	
41	Փոխիք առարկան	Կարողանա ուշադրությունը կենտրոնացնել անհրաժեշտ առարկայի կամ երևույթի վրա:	Կարողանում է ուշադրությունը կենտրոնացնել անհրաժեշտ առարկայի կամ երևույթի վրա:	1		1	
42	«Հավաքիք արագ»:	Կարողանա ճիշտ խաղալ գնդակի փոխանցում շարքում շարժախաղը:	Կարողանում է ճիշտ խաղալ գնդակի փոխանցում շարքում շարժախաղը:	1		1	

<b>ԹԵՄԱ 6</b>		Գիտելիքի հիմունքներ					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		Իմանան ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, գիտելիքներ ունենան օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, գիտակցեն ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, կարողանան ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ</b>		Գիտեն ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, գիտելիքներ ունեն օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, գիտակցում են ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, կարողանում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:					
43	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մազկումը՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոց:	Գիտակցեն ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար:	Գիտակցում են ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար:		1	1	
44	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մազկումը՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոց:	Գիտակցեն ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար:	Գիտակցում են ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար:		1	1	
45	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	
46	Շարժախաղ՝ «Մեկ – երկու - երեք»:	Զարգացնեն ճարպկություն, արագաշարժություն, ճկունություն, կատարելագործել ցատկելու կարողությունները:	Զարգացել է ճարպկությունը, արագաշարժությունը, ճկունությունը, կատարելագործվել են ցատկելու կարողությունները:		1	1	
47	Շարժախաղ՝ «Ծիտիկներն ու արծիվը»:	Զարգացնեն ուշադրությունը, արագ կողմնորոշվելու կարողությունը:	Զարգացել է ուշադրությունը, արագ կողմնորոշվելու կարողությունը:		1	1	
<b>ԹԵՄԱ 7</b>		Մարմնամարզական վարժություններ					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մազկելու, հենումների և գլորումների կատարումը:</li> <li>Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:</li> <li>Մշակել ճիշտ կեցվածքը:</li> <li>Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները</li> </ul>					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Գիտի շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մազկելու, հենումների և գլորումների կատարումը:</li> <li>Ձևավորվել են հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:</li> <li>Մշակվել է ճիշտ կեցվածքը:</li> <li>Զարգացել են շարժողական ունակությունները և հմտությունները:</li> </ul>					
48	Շարային վարժություններ:	Զարգացնել շարային վարժություններ կատարելու կարողությունը:	Զարգացել է շարային վարժություններ կատարելու կարողությունը:		1	1	
49	Շարափոխում տողանից շրջանի:	Կարողանա երկու եղանակով կատարել շարափոխում տողանից շրջանի:	Կարողանում է երկու եղանակով կատարել շարափոխում տողանից շրջանի:		1	1	
50	Շարափոխում միասյունից երկսյունի:	Սովորեցնել միասյուն շարքից կազմել երկսյուն շարք:	Կարողանում է միասյուն շարքից կազմել երկսյուն շարք:		1	1	
51	Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ:	Կարողանա կատարել դարձումներ:	Կարողանում է կատարել դարձումներ:		1	1	
52	Կից քայլքով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով:	Մշակել ճիշտ կեցվածք:	Մշակվել է ճիշտ կեցվածք:		1	1	
53	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների:	Մշակել ճիշտ կեցվածք, զարգացնել շարժողական ունակություններ:	Մշակվել է ճիշտ կեցվածք, զարգացել են շարժողական		1	1	

			ունակությունները:					
54	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առարկաներով:	Մշակել ճիշտ կեցվածք, զարգացնել շարժողական ունակություններ:	Մշակվել է ճիշտ կեցվածք, զարգացել են շարժողական ունակությունները:		1		1	
55	Արագաշարժության զարգացմանը նպաստող վարժություններ:	Զարգացնել արագաշարժություն:	Վարժությունները կատարելիս ցուցաբերում է արագաշարժություն:		1		1	
56	Հենում կքանիստ, հենում պառկած:	Կարողանա կատարել հենում կքանիստ դրությունից և պառկած դրությունից:	Կարողանում է կատարել հենում կքանիստ դրությունից և պառկած դրությունից:		1		1	
57	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	
58	Ակրոբատիկական վարժություններ:	Կարողանա կատարել խմբավորում և գլորում:	Կարողանում է կատարել խմբավորում և գլորում:		1		1	
59	Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ շարժվել շրջանաձև, կից քայլքով, կքանստեղծով:	Կարողանա կատարել երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ:	Կարողանում է կատարել երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ:		1		1	
60	Մագլցման վարժություններ	Կարողանա մագլցել մարզապատի վրայով:	Կարողանում է մագլցել մարզապատի վրայով:		1		1	
<b>ԹԵՄԱ 8</b> Աթլետիկական վարժանքներ								
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում ունենան «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին:</li> <li>Կարողանան ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:</li> </ul>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում ունեն «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին:</li> <li>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:</li> </ul>						
61	Գնդակի նետում հեռավորության վրա:	Կարողանա գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:	Կարողանում է գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:		1		1	
62	Գնդակի նետում հեռավորության վրա:	Կարողանա գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:	Կարողանում է գնդակը նետել որքան հնարավոր է հեռու:		1		1	
63	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	
64	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	
65	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	
66	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	
67	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	
68	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	



69	Գնդակի նետում:	Կատարելագործեն նետման հմտությունները:	Կատարելագործել են նետման հմտությունները:	1	1
70	Գնդակի նետում:	Կատարելագործեն նետման հմտությունները:	Կատարելագործել են նետման հմտությունները:	1	1
<b>ԹԵՄԱ 9</b> Շարժախաղեր					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:</li> <li>Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:</li> <li>Ձևավորել համարձակություն, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահություն, ուշադրության կենտրոնացում, ընկերասիրության դաստիարակում:</li> <li>Ձևավորել արագություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն:</li> </ul>			
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱԴՐՅՈՒՆԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:</li> <li>Ձևավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:</li> <li>Ձևավորվել է համարձակություն, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահություն, ուշադրության կենտրոնացում, ընկերասիրության դաստիարակում:</li> <li>Ձևավորվել է արագություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն:</li> </ul>			
71	Շարժախաղ՝ «Ցատկի՛ր արագ»:	Կարողանա խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:	1	1
72	Շարժախաղ՝ «Ցատկի՛ր արագ»:	Կարողանա խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:	1	1
73	Շարժախաղ՝ «Պինգվինները գնդակով»:	Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարի ցատկեր, ցուցաբերի դիմացկունություն:	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարում է ցատկեր, ցուցաբերում դիմացկունություն:	1	1
74	Շարժախաղ՝ «Պինգվինները գնդակով»:	Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարի ցատկեր, ցուցաբերի դիմացկունություն:	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարում է ցատկեր, ցուցաբերում դիմացկունություն:	1	1
75	Շարժախաղ՝ «Գնդակի շրջանցում»:	Ցուցաբերի արագաշարժություն, կարողանա պահպանել խաղի կանոնները:	Ցուցաբերում է արագաշարժություն, կարողանում է պահպանել խաղի կանոնները:	1	1
76	Շարժախաղ՝ «Գնդակի շրջանցում»:	Ցուցաբերի արագաշարժություն, կարողանա պահպանել խաղի կանոնները:	Ցուցաբերում է արագաշարժություն, կարողանում է պահպանել խաղի կանոնները:	1	1
77	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
78	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
79	Շարժախաղ՝ «Գլորի՛ր գնդակը»:	Կարողանա ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:	Կարողանում է ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:	1	1
80	Շարժախաղ՝ «Գլորի՛ր գնդակը»:	Կարողանա ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:	Կարողանում է ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:	1	1
81	Շարժախաղ՝ «Գնդակներով էստաֆետ»:	Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:	Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:	1	1
82	Շարժախաղ՝ «Օղակներով էստաֆետ»:	Կարողանա օղակը անցկացնել զլխից,	Կարողանում է օղակը անցկացնել	1	1

		իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերի ճարպկություն:	զլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերում է ճարպկություն:					
83	Շարժախաղ՝ «Օղակներով էստաֆետ»:	Կարողանա օղակը անցկացնել զլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերի ճարպկություն:	Կարողանում է օղակը անցկացնել զլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերում է ճարպկություն:		1		1	
84	Շարժախաղ՝ «Գնդակի փոխանցում և վարում»:	Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:	Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:		1		1	
85	Շարժախաղ՝ «Գնդակի փոխանցում և վարում»:	Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:	Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:		1		1	
86	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	
87	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	
88	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	
89	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	
90	Շարժախաղ՝ «Մեկ - երկու - երեք»:	Ամրապնդի վազքի կարողությունները, ցուցաբերի արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:	Ամրապնդել է վազքի կարողությունները, ցուցաբերում է արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:		1		1	
				<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	