

Հաստատում եմ

Տնօրենի Ժ/Պ

Ս. Ավանեսյան

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024թ.



## ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Ֆիզիկոլոգիա

ԴԱՍԱՐԱՆ

4

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2024-2025

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

մեթոդախորհրդի

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

Մեթոդախորհրդի նախագահ

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Ուսումնական աշխատանքների գծով տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Մերգեյ Ավանեսյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
<b>ԹԵՄԱ 1</b>		<b>ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ</b>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		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						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		1. Կարևորում է առավելագույն հիգիենիկ մարմնամաքության 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 առավելագույն հիգիենիկ մարմնամաքության 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	Ժամանակակից 1952թ 15-րդ օլիպիական խաղերի	Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ	Գիտի տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և 15-րդ օլիպիական խաղերի մասին	7	1	1		
<b>ԹԵՄԱ 2</b>		<b>ԱՔԼ ԵՏԻԿՍ</b>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		1. Ամրապնդել նետումներ կատարելու հմտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիաՆպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		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	Մաքուքավազք 3*10մ	Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կարողանում է վազել հավասարաչափ	53	1		1	
7	Վազք ճրպե տևողությամբ	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը,	Կարողանում է վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	54	1		1	

		կոորդինացիաՆպաստել 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 ներշնչանակ զարգացմանը:	Կարողանում է ցատկել թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	56	1	1	
10	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիաՆպաստել 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	

**ԹԵՄԱ 3**      *ՇԱՐԺԱՄՍԴԵՐ, ԶՎԱՐՃԱՆԻ ՖՈՒՏՅՈՒՆ*

**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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆԸ**

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:

12	«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	
13	«Համարական»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	66	1	1	

		գարգացումը						
14	«Մաքուքավազք»	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
15	«Մաքուքավազք»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների գարգացումը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն			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 գարգացումը	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 գարգացումը	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 գարգացումը	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 տարածության մեջ	71	1		1	
23	«Հանդիպակաց փոխանցումավազք»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
24	«Համակցված էստաֆետ»	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	
25	«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 նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	71	1		1	

**ԹԵՄԱ 4**

**ԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ**

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>	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
-----------------------	--

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>	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, վազբեր, 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, վազբեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի	41-45	1		1	

			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					
30	Մագլցում մարզապատի վրայով	Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ակրոբատիկական վարժությունները	46	1		1	

**ԹԵՄԱ 5**    *ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ*

**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 ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ**    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	Ժամանակակից օլիպիական խաղերը	Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	Գիտի տեղեկություն ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ	7-10	1	1		

**ԹԵՄԱ 6**    *ՄԱՐՄԼԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ*

**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 գլուխկոնժի առաջ  
 6.Սովորեցնել ճիշտ կատարել կանգ թիակների վրա  
 7.Սովորեցնել ճիշտ կատարել կամուրջ պառկած դրությունից  
 8.Սովորեցնել կեցվածքի ձևավորման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը

**ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ**    1.Կարողանում է ճիշտ կատարել հավասարության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով  
 2.Կարողանում է ճիշտ կատարել գլուխկոնժի 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	Հավասարության վարժություններ՝	Սովորեցնել հավասարության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք	Կարողանում է ճիշտ կատարել հավասարության վարժություններ	46	1		1	
----	-------------------------------	---	--	----	---	--	---	--

	մարզագերանի վրա քայլք մեծ քայլերով	մեծ քայլերով տեխնիկական ճիշտ կատարումը: Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: Նպաստել ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը:	մարզագերանի վրա քայլք մեծ քայլերով					
35	Գլուխկոնծի առաջ	Սովորեցնել ճիշտ կատարել գլուխկոնծի առաջ Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ուղիղ գագաղության, 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 պտակած դրությունից	Սովորեցնել ճիշտ կատարել կամուրջ պտակած դրությունից	Կարողանում է կատարել կամուրջ պտակած 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	

**ԹԵՄԱ 7**

**ՇԱՐՇԱՆՄԱՂԵԼ, ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏՈՒ**

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>	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 հանդուրժակության դաստիարակմանը 6.Սովորեցնել գնդակներով էստաֆետ 7.Սովորեցնել ճիշտ փոխանցել հնդակը թիմի ավագին
-----------------------	--

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>	1.Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարբերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 2.Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն: 3.Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ գնդակներով էստաֆետ: Ճիշտ կատարել վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարբերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ 4.Կարողանում է ճիշտ փոխանցել գնդակը թիմի ավագին Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարբերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 5.Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն
------------------------------	---

40	Թունել	Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարբերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ				1		1
41	Պայքար գնդակի համար	Ամրապնդել նետումների ունակությունները	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:				1		1
42	Գնդակներով էստաֆետ	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ գնդակներով էստաֆետ				1		1

		իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:					
43	Գնդակներով էստաֆետ	Սովորեցնել գնդակներով էստաֆետ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր՝ գնդակներով էստաֆետ		1		1
44	Գնդակը թիմի ավագին	Սովորեցնել ճիշտ փոխանցել գնդակը թիմի ավագին	Կարողանում է ճիշտ փոխանցել գնդակը թիմի ավագին		1		1
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	Մաքուքավազք	Սովորեցնել ճիշտ արագ վազել	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:		1		1
53	Համարականչ	Սովորեցնել ճիշտ և արագ վազել	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1
54	Համարականչ	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել,		1		1



			ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:					
55	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	
56	Ամենանշանառուն	Սովորեցնել ճիշտ և արագվազել	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր		1		1	
57	Ամենանշանառուն	Ճիշտ կատարի վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
58	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	
59	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	

**ԹԵՄԱ 8**

**ԱՕԼԵՏԻԿԱ**

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>	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, տեխնիկայես ճիշտ կատարել բարձրացատկ ուղի թափավազքով
-----------------------	--

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>	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 ուղի 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 սևողությամբ	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, տեխնիկայես 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	Հեռացատկ տեղից	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա	Կարողանում է բարձրացատկել թափավազքով՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	51	1		1	
67	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին՝ տեղից	Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը՝ նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կարողանում է թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	52	1		1	
68	Փոքր գնդակի նետում հեռավորությունից՝ 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	
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>					<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	