

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

Ուսումնական հաստատության անվանումը

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Ս. Ավանեսյան

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

*Ֆիզկուլտուրա*

ԴԱՄԱՐԱՆ \_\_\_\_\_

*1*

ԿԻՍԱՍՅԱԿ \_\_\_\_\_

*I, II*

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ \_\_\_\_\_

*2026-2027*

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ \_\_\_\_\_

*90*

*3*

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ \_\_\_\_\_

ՀԵՂԻՆԱԿ \_\_\_\_\_

ՈՒՍՈՒՑԻՉ \_\_\_\_\_

*Կարինե Մալխասյան*

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

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

Մեթոդախաղաղման նախագահ \_\_\_\_\_

(ստորագրություն)

*Ռիտա Շալունց*

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ \_\_\_\_\_

(ստորագրություն)

*Մերի Մկրտչյան*

(ազգանուն, անուն)

| №                     |                                                                                                                                                                                                    | ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ                                                                                               |  | ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ |                                                                                             | ԳՐՔԻ ԷՋԸ |  | ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ |     |      | ԺԱՄԿԵՏԸ |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|---------------|-----|------|---------|--|
|                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                            |  |                     |                                                                                             |          |  | ԸՆԴ           | ՏԵՍ | ԳՈՐԾ |         |  |
| ԹԵՄԱ 1                |                                                                                                                                                                                                    | Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին գիտելիքներ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                            |  |                     |                                                                                             |          |  |               |     |      |         |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ        |                                                                                                                                                                                                    | 1. Նպաստել սովորողի դպրոցական կյանքին ադապտացմանը:<br>2.Պատկերացում տալ ֆիզկուլտուրայի առողջարարական նշանակության վերաբերյալ:<br>3.Հաղորդել գիտելիքներ ֆիզիկական վարժությունների կարևորության մասին:<br>5. Ծանոթացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:<br>6.Հաղորդել գիտելիքներ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ:<br>7.Ծանոթացնել առողջ և բալասանվորված սնվելու կարևորության մասին:                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                            |  |                     |                                                                                             |          |  |               |     |      |         |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ |                                                                                                                                                                                                    | Պարտադիր<br>1. Կարևորում է սովորելը և ադապտացվում է դպրոցական կյանքին, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական վարժությունների և առողջության ամրապնդման գործում դրանց նշանակության նկատմամբ:<br>2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ և ժամանակ տրամադրում է հանգստին, խաղին և դասերին:<br>3. Դրսևորում է իր մտավոր կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ներկայացնում է գիտելիքներ ֆիզկուլտուրայի առողջարարական նշանակության վերաբերյալ:<br>Լրացուցիչ<br>Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը |  |                                                                                                            |  |                     |                                                                                             |          |  |               |     |      |         |  |
| 1                     | Հայտորոշում<br>Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:<br>Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մազկցումը, դահուկավազքը և լողը՝ որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցներ: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 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                     | Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզկուլտուրայի դասերին:<br>Օրվա ռեժիմ, առողջ և բալասանվորված սնունդ և անձնական հիգիենա:                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Գիտելիքներ ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ:                                             |  |                     | Պատկերացում ունի օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ:                     |          |  |               | 1   | 1    |         |  |
| 3                     | Անփոփիչ գնահատում 1 (հարց ու պատասխան)                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Գիտելիքներ հաղորդի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                                      |  |                     | Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին         |          |  |               | 1   |      | 1       |  |
| ԹԵՄԱ 2                |                                                                                                                                                                                                    | Աթլետիկական վարժություններ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                            |  |                     |                                                                                             |          |  |               |     |      |         |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ        |                                                                                                                                                                                                    | Պարտադիր<br>1. Ուսուցանել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:<br>2. Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը:<br>3. Զարգացնել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունները:<br>4. Նպաստել նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը:<br>5. Կարևորել արագաշարժության, դիմացկունության, ուժի, ճարպկության, ճկունության զարգացումը:<br>6.Դաստիարակել կամային որակներ:                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                            |  |                     |                                                                                             |          |  |               |     |      |         |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ |                                                                                                                                                                                                    | 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, վազում է բարձր մեկնարկից 30 մ, դանդաղ վազում է 3 րոպե տևողությամբ՝ վերահսկելով շնչառությունը, հեռացատկում է տեղից՝ հրումով և 3-5 թափավազքով, բարձրացատկում է, նետում է թենիսի գնդակը հեռու և նշանակետին:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                            |  |                     |                                                                                             |          |  |               |     |      |         |  |

|                      |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                                   |  |   |  |   |  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|
|                      |                                                                                             | 2. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ձևավորում է կամային որակներ, զարգացնում է արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն, ճարպկություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                   |  |   |  |   |  |
| 4                    | Հայտորոշում Քայլքի տարատեսակները                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Մովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:                                 | Մովորել է քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:                                          |  | 1 |  | 1 |  |
| 5                    | Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Կարողանա քայլել ոտնաթաթերի վրա, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:                    | Կարողանում է քայլել ոտնաթաթերի վրա, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:                        |  | 1 |  | 1 |  |
| 6                    | Վազքեր՝ արագացումով 30մ                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ:                                                                         | Կարողանում է ճիշտ քայլել, վազել 20 մ:                                                                             |  | 1 |  | 1 |  |
| 7                    | Փոխանցավազք                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Կարողանա ճիշտ վազել՝ հերթագայելով քայլքը:                                                                 | Կարողանում է ճիշտ վազել՝ հերթագայելով քայլքը:                                                                     |  | 1 |  | 1 |  |
| 8                    | Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե շնչառության վերահսկումով, 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                   |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին, նետում հեռավորություն, լցված գնդակի նետումներ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Մշակվի գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողություններ:                                           | Մշակվել են գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողություններ:                                               |  | 1 |  | 1 |  |
| 12                   | Ամփոփիչ գնահատում 2 (հարց ու պատասխան)                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Գիտելիքներ հաղորդի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                                     | Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                               |  | 1 |  | 1 |  |
| ԹԵՄԱ 3               |                                                                                             | Մարմնամարզական վարժություններ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                   |  |   |  |   |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ       |                                                                                             | 1. Ուսուցանել շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դիրքեր, մագլցումներ, հենումների և գլորումների կատարումը:<br>2. Ձևավորել տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու և շնչառությունը վերահսկելու կարողությունները:<br>3. Մշակել ճիշտ կեցվածք և գեղագիտական ճաշակի զարգացման նախադրյալներ:<br>4. Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                   |  |   |  |   |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ |                                                                                             | Պարտադիր<br>1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, լսում, ընկալում և կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դիրքեր, մագլցումներ, հենումներ և գլորումներ:<br>2. Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ընթացքում՝ գլորումներ, կանգեր, հենումներ, հավասարակշռություն, քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար:<br>3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա, վերահսկում է շնչառությունը՝ ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ:<br>Լրացուցիչ<br>1. Ստեղծում է ընկերական հարաբերություններ մարզադահլիճում մարզվելիս, լսում, հասկանում և աջակցում է մյուսներին, համագործակցում է տարբեր ձևաչափերով, դրսևորում է դրական վերաբերմունք:<br>2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ՝ ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին. դասերին և «Մարմնամարզությանը» զբաղվելուն:<br>3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: |                                                                                                           |                                                                                                                   |  |   |  |   |  |
| 13                   | Հայտորոշում                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվել», «Ցրվել», «Քայլո՜վ մարշ»,                                            | Կատարում է շարային հրահանգները,                                                                                   |  | 1 |  | 1 |  |

|    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |  |   |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|
|    | Շարային վարժություններ                                             | «Կանգ ա՛ռ» հրահանգների կատարում:<br>Կատարի շարային հրահանգները, վերադասավորումներմեկ տողանից երկտողանի, միաշարայուն շարքից երկշարայուն շարքի:                                                                                                               | վերադասավորումներ մեկ տողանից երկտողանի, միաշարայուն շարքից երկշարայուն շարքի:                                                                                                                                                                                  |  |   |  |   |  |
| 14 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.                                | Կարողանա կատարել հրահանգներ՝ հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ:                                                                                                 | Կարողանում է կատարել հրահանգներ՝ հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ:                                                                                                 |  | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Մազլցման վարժություններ՝ մազլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով | Կարողանա մազլցել և սողանցել մարզանստարանի վրայով:                                                                                                                                                                                                           | Կարողանում է մազլցել 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 պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:                                                                                                             | Կարողանում է կատարել հենում կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած 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 պարային վարժություններ առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:                                                                                                                                                                | Կարողանում է կատարել վարժություններ առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:                                                                                                                                                                        |  | 1 |  | 1 |  |
| 20 | <i>Անփոփիչ գնահատում 3 (հարց ու պատասխան)</i>                      | Գիտելիքներ հաղորդի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                                                                                                                                                                                       | Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                                                                                                                                                                             |  | 1 |  | 1 |  |

ቅጽ 4

Շարժախաղեր, գվարճալի ֆուտբոլ

**ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր:
2. Խթանել ստեղծագործական կարողությունները:
3. Ջարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ:
4. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:
5. Ջարգացնել շարժողական կարողություններ:
6. Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ:

|                      |                                                                                                                                                                                                           | Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |  |   |  |   |  |  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|--|
| ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ |                                                                                                                                                                                                           | <p>Պարտադիր</p> <p>1.Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերի, «Զվարճալի ֆուտբոլ» մարզախաղով կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կազմակերպում է խաղեր տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոնների պահպանմամբ, համաձայնեցնում է շարժումները և <i>կողմնորոշվում</i> տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:</p> <p>2. Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի և «Զվարճալի ֆուտբոլ» մարզախաղի կանոններում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար:</p> <p>Լրացուցիչ</p> <p>1. Ստեղծում է ընկերական հարաբերություններ թիմակիցներ հետ, լսում, հասկանում և աջակցում է մյուսներին, համագործակցում տարբեր ձևաչափերով, դրսևորում է դրական վերաբերմունք:</p> <p>2. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը:</p> <p>3.Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, <i>ցուցաբերում է</i> համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:</p> |                                                                                                                                                                                 |  |   |  |   |  |  |
| 21                   | Հայտորոշում<br>Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝<br>«Օգնեցեք», «Պոչատ աղվեսը», «Հատիր գիծը»:                                                                                                            | Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:                                                                                         |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 22                   | Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝<br>«Ցատկեր ոտնահետքերով», «Ցատկենք միասին»:                                                                                                                         | Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 23                   | Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝<br>«Գնդակի նետում և որսում», «Գնդակի նետում պատին»:                                                                                                              | Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:                                                                                         |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 24                   | Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝<br>«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, արգելքների հաղթահառումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակներով էստաֆետ»: | Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:<br>Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:<br>Ուսուցանվել են զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:                                |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 25                   | Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝<br>«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, արգելքների հաղթահառումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակներով էստաֆետ»: | Ամրապնդել ցատկերի, նետումների, ունակությունները:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ամրապնդվել են ցատկերի, նետումների, ունակությունները:                                                                                                                            |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 26                   | Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը                                                                                                                                                               | Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին,                                                                                                                                             |  | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |  |   |  |   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|
|    | նպաստող խաղեր՝ «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»:                                                                                             | որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:                                                                  | կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:                                     |  |   |  |   |  |
| 27 | Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր՝ «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելորդ է»:                                                 | Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: | Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: |  | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ խաղեր 3*3, 4*4»: | Տալ պատկերացում՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց:                                                                                                                  | Ունի պատկերացում՝ ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց:                                                                                                                       |  | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ խաղեր 3*3, 4*4»: | Զնավորել համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:                                                                             | Զնավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:                                                                               |  | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ խաղեր 3*3, 4*4»: | Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:                                                                                       | Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:                                                                                         |  | 1 |  | 1 |  |
| 31 | Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: «Երկկողմ խաղեր 3*3, 4*4»: | Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:                                                                                       | Ամրապնդվել են վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:                                                                                         |  | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Տրամաբանական խաղեր՝ «Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ», «Ո՞վ է նա», «Մնջախաղ»:                                                                                  | Զնավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:                                                                            | Զնավորվել են համագործակցելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:                                                                               |  | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Տրամաբանական խաղեր՝ «Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ», «Ո՞վ է նա», «Մնջախաղ»:                                                                                  | Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: | Պատկերացում ունի շարժախաղերի մասին, կարողանում է ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ պահպանելով կանոնները:<br>Կարողանում է ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: |  | 1 |  | 1 |  |



| ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ |                                                                                 | Գիտեն ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, գիտելիքներ ունեն օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, գիտակցում են ֆիզիկական տարբեր վարժանքների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, կարողանում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:                                                                                        |                                                                                            |  |   |   |   |  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|--|
| 43                   | Հայտորոշում<br>Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին | Կարողանան ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Կարողանում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: |  | 1 | 1 |   |  |
| 44                   | Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին                | Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ծանոթ է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին հետ            |  | 1 | 1 |   |  |
| 45                   | Ամփոփիչ գնահատում 6 (հարց ու պատասխան)                                          | Գիտելիքներ հաղորդի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին        |  | 1 |   | 1 |  |
| ԹԵՄԱ 5.2             |                                                                                 | ԸՆԴՈՒՄԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՑՈՒԹ: ՄԱՐՄԱՍՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                            |  |   |   |   |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ       |                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, 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>    |                                                                                            |  |   |   |   |  |
| ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ |                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Գիտի շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, 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> |                                                                                            |  |   |   |   |  |
| 46                   | Հայտորոշում<br>Շարային վարժություններ                                           | Կարգացնա շարային վարժություններ կատարելու կարողությունը:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Զարգացել է շարային վարժություններ կատարելու կարողությունը:                                 |  | 1 |   | 1 |  |
| 47                   | Շարափոխում տողանից շրջանի                                                       | Կարողանա երկու եղանակով կատարել շարափոխում տողանից շրջանի                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Կարողանում է երկու եղանակով կատարել շարափոխում տողանից շրջանի:                             |  | 1 |   | 1 |  |
| 48                   | Շարափոխում միասյունից երկսյունի                                                 | Սովորեցնել միասյուն շարքից կազմել երկսյուն շարք:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Կարողանում է միասյուն շարքից կազմել երկսյուն շարք:                                         |  | 1 |   | 1 |  |
| 49                   | Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ:                                                    | Կարողանա կատարել դարձումներ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Կարողանում է կատարել դարձումներ:                                                           |  | 1 |   | 1 |  |
| 50                   | Կից քայլքով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով                               | Մշակել ճիշտ կեցվածք:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Մշակվել է ճիշտ կեցվածք:                                                                    |  | 1 |   | 1 |  |
| 51                   | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների                            | Մշակել ճիշտ կեցվածք, զարգացնել շարժողական ունակություններ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Մշակվել է ճիշտ կեցվածք, զարգացել են շարժողական ունակությունները:                           |  | 1 |   | 1 |  |
| 52                   | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առարկաներով                                 | Մշակել ճիշտ կեցվածք, զարգացնել շարժողական ունակություններ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Մշակվել է ճիշտ կեցվածք, զարգացել են շարժողական ունակությունները:                           |  | 1 |   | 1 |  |
| 53                   | Արագաշարժության զարգացմանը նպաստող վարժություններ                               | Զարգացնել արագաշարժություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Վարժությունները կատարելիս ցուցաբերում է արագաշարժություն:                                  |  | 1 |   | 1 |  |
| 54                   | Հենում կքանիստ, հենում պառկած                                                   | Կարողանա կատարել հենում կքանիստ դրությունից և պառկած դրությունից:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Կարողանում է կատարել հենում կքանիստ դրությունից և պառկած դրությունից:                      |  | 1 |   | 1 |  |

|    |                                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                |  |   |  |   |  |
|----|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|
| 55 | Հավասարակշռության զարգացմանը նպաստող վարժություններ                 | Կարողանա կատարել կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերը տարբեր դիրքերով: | Կարողանում է կատարել կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերը տարբեր դիրքերով: |  | 1 |  | 1 |  |
| 56 | Ակրոբատիկական վարժություններ                                        | Կարողանա կատարել խմբավորում և գլորում:                                                                     | Կարողանում է կատարել խմբավորում և գլորում:                                                                     |  | 1 |  | 1 |  |
| 57 | Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ շարժվել շրջանաձև, կից քայլքով, կքանստելով | Կարողանա կատարել երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ:                                            | Կարողանում է կատարել երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ:                                            |  | 1 |  | 1 |  |
| 58 | Մագլցման վարժություններ                                             | Կարողանա մագլցել մարզապատի վրայով:                                                                         | Կարողանում է մագլցել մարզապատի վրայով:                                                                         |  | 1 |  | 1 |  |
| 59 | <i>Ամփոփիչ գնահատում 7 (հարց ու պատասխան)</i>                       | Գիտելիքներ հաղորդի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                                      | Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                            |  | 1 |  | 1 |  |

**ԹԵՄԱ 5.3 ԸՆԴՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՈՒԹ: ՇԱՐԺԱՆԱԴՐ**

|                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| <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 ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ</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> |  |  |  |  |  |  |

|    |                                       |                                                                                                  |                                                                                                          |  |   |  |   |  |
|----|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|
| 60 | Հայտորոշում Շարժախաղ՝ «Ցատկի՝ ր արագ» | Կարողանա խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:                                                  | Կարողանում է խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:                                                      |  | 1 |  | 1 |  |
| 61 | Շարժախաղ՝ «Ցատկի՝ ր արագ»             | Կարողանա խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:                                                  | Կարողանում է խաղալ շարժախաղը՝ պահպանելով կանոնները:                                                      |  | 1 |  | 1 |  |
| 62 | Շարժախաղ՝ «Պինգվինները գնդակով»       | Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարի ցատկեր, ցուցաբերի դիմացկունություն:          | Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարում է ցատկեր, ցուցաբերում դիմացկունություն:        |  | 1 |  | 1 |  |
| 63 | Շարժախաղ՝ «Պինգվինները գնդակով»       | Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարի ցատկեր, ցուցաբերի դիմացկունություն:          | Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում, կատարում է ցատկեր, ցուցաբերում դիմացկունություն:        |  | 1 |  | 1 |  |
| 64 | Շարժախաղ՝ «Գնդակի շրջանցում»          | Ցուցաբերի արագաշարժություն, կարողանա պահպանել խաղի կանոնները:                                    | Ցուցաբերում է արագաշարժություն, կարողանում է պահպանել խաղի կանոնները:                                    |  | 1 |  | 1 |  |
| 65 | Շարժախաղ՝ «Գնդակի շրջանցում»          | Ցուցաբերի արագաշարժություն, կարողանա պահպանել խաղի կանոնները:                                    | Ցուցաբերում է արագաշարժություն, կարողանում է պահպանել խաղի կանոնները:                                    |  | 1 |  | 1 |  |
| 66 | Շարժախաղ՝ «Հավաքի՝ ր արագ»            | Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորի կարգապահություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն: | Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորում է կարգապահություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն: |  | 1 |  | 1 |  |
| 67 | Շարժախաղ՝ «Հավաքի՝ ր արագ»            | Կարողանա համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորի կարգապահություն,                                   | Կարողանում է համագործակցել ընկերների հետ, դրսևորում է                                                    |  | 1 |  | 1 |  |

|                                                               |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                         |  |   |  |   |  |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|
|                                                               |                                                                      | արագ կողմնորոշվելու կարողություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | կարգապահություն, արագ կողմնորոշվելու կարողություն:                                      |  |   |  |   |  |
| 68                                                            | Շարժախաղ՝ «Գլորի՛ր գնդակը»                                           | Կարողանա ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Կարողանում է ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:                            |  | 1 |  | 1 |  |
| 69                                                            | Շարժախաղ՝ «Գլորի՛ր գնդակը»                                           | Կարողանա ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Կարողանում է ցուցաբերել դիմացկունություն, ինքնավստահություն:                            |  | 1 |  | 1 |  |
| 70                                                            | Շարժախաղ՝ «Գնդակներով էստաֆետ»                                       | Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:                              |  | 1 |  | 1 |  |
| 71                                                            | Շարժախաղ՝ «Օղակներով էստաֆետ»                                        | Կարողանա օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերի ճարպկություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Կարողանում է օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերում է ճարպկություն: |  | 1 |  | 1 |  |
| 72                                                            | Շարժախաղ՝ «Օղակներով էստաֆետ»                                        | Կարողանա օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերի ճարպկություն:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Կարողանում է օղակը անցկացնել գլխից, իջեցնել, հանել ոտքերից, ցուցաբերում է ճարպկություն: |  | 1 |  | 1 |  |
| 73                                                            | Շարժախաղ՝ «Գնդակի փոխանցում և վարում»                                | Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:                              |  | 1 |  | 1 |  |
| 74                                                            | Շարժախաղ՝ «Գնդակի փոխանցում և վարում»                                | Կարողանա գնդակը վարել, համագործակցի ընկերների հետ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Կարողանում է գնդակը վարել, համագործակցում է ընկերների հետ:                              |  | 1 |  | 1 |  |
| 75                                                            | <i>Ամփոփիչ գնահատում 8 (հարց ու պատասխան)</i>                        | Գիտելիքներ հաղորդի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին     |  | 1 |  | 1 |  |
| <b>ԹԵՄԱ 5.4   ԸՆԴՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ: ԷՍԹԱՖԵՏԱԹԻՆ ԽԱՂԵՐ</b> |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                         |  |   |  |   |  |
| <b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>                                         |                                                                      | 1. Ուսուցանել էստաֆետային խաղերի կանոնները:<br>2. Հետաքրքրություն և սեր առաջացնել էստաֆետային խաղերի նկատմամբ:<br>3. Մշակել ցատկունակության, արագության, ճկունության, ճարպկության, կոորդինացիոն կարողությունները:<br>4. Տեղեկություն տալ թիմային խաղի վերաբերյալ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |  |   |  |   |  |
| <b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ</b>                                   |                                                                      | Պարտադիր<br>1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է էստաֆետային մարդախաղեր ճիշտ կանոններով, ցուցաբերում է ուշադրությունը կենտրոնացնելու, արագ կողմնորոշվելու կարողություն, համագործակցում է թիմակիցների հետ:<br>2. Գտնում է իր սխալները էստաֆետային խաղերի ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար:<br>Լրացուցիչ<br>1. Ստեղծում է ընկերական հարաբերություններ մարզվելիս, լսում, հասկանում և աջակցում է մյուսներին, համագործակցում տարբեր ձևաչափերով, դրսևորում է դրական վերաբերմունք:<br>2. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: |                                                                                         |  |   |  |   |  |
| 76                                                            | <b>Հայտորոշում</b><br>Էսթաֆետային խաղեր: Վազքով շրջանցել վերջնադրոշը | Կարողանա կիրառել էսթաֆետային խաղերի կանոնները:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Կիրառում է էսթաֆետային խաղերի կանոնները:                                                |  | 1 |  | 1 |  |
| 77                                                            | Վազք արգելքների հաղթահարումով                                        | Կարողանա կատարել վազք արգելքների հաղթահարումով:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Կարողանում է կատարել վազք արգելքների հաղթահարումով:                                     |  | 1 |  | 1 |  |
| 78                                                            | Վազք զույգով՝ օղակը գոտկատեղին պահած                                 | Կարողանա վազել զույգով՝ օղակը գոտկատեղին պահած:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Կարողանում է վազել զույգով՝ օղակը գոտկատեղին պահած:                                     |  | 1 |  | 1 |  |

|                 |                                                      |                                                                        |                                                                                     |  |           |          |           |  |
|-----------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|----------|-----------|--|
| 79              | Փոխանցավագք գնդակով                                  | Կարողանա կատարել փոխանցավագք:                                          | Կարողանում է կատարել փոխանցավագք:                                                   |  | 1         |          | 1         |  |
| 80              | Սողանցումներ մարզանստարանի վրայով                    | Զարգանա սողանցումներ անելու կարողությունը:                             | Զարգացել է սողանցումներ անելու կարողությունը:                                       |  | 1         |          | 1         |  |
| 81              | Գնդակով շրջանցումներ մեկ ձեռքի վարումով              | Կարողանա վարել գնդակը մեկ ձեռքով:                                      | Կարողանում է վարել գնդակը մեկ ձեռքով:                                               |  | 1         |          | 1         |  |
| 82              | Գնդակով շրջանցումներ ոտնաթաթի գլորումով              | Կատարի շրջանցումներ ոտնաթաթի գլորումով:                                | Կատարում է շրջանցումներ ոտնաթաթի գլորումով:                                         |  | 1         |          | 1         |  |
| 83              | Գնդակի գլորումներ մեկ ձեռքով                         | Կարողանա գլորել գնդակը մեկ ձեռքով:                                     | Կարողանում է գլորել գնդակը մեկ ձեռքով:                                              |  | 1         |          | 1         |  |
| 84              | Գնդակի նետումներ զամբյուղի մեջ                       | Կարողանա գնդակը նետել զամբյուղի մեջ:                                   | Կարողանում է գնդակը նետել զամբյուղի մեջ:                                            |  | 1         |          | 1         |  |
| 85              | Գնդակի փոխանցումներ գետնի վրա պահված օղակների միջով  | Կարողանա գնդակով փոխանցումներ կատարել գետնի վրա պահված օղակների միջով: | Կարողանում է գնդակով փոխանցումներ կատարել գետնի վրա պահված օղակների միջով:          |  | 1         |          | 1         |  |
| 86              | Անցումներ հատակի վրա պահված օղակների միջով           | Կարողանա անցումներ կատարել գետնի վրա պահված օղակների միջով:            | Կարողանում է անցումներ կատարել գետնի վրա պահված օղակների միջով:                     |  | 1         |          | 1         |  |
| 87              | Ցատկեր հատակին դրված օղակների միջով /օղակները կցված/ | Կարողանա ցատկեր կատարել գետնի վրա պահված օղակների միջով:               | Կարողանում է ցատկեր կատարել գետնի վրա պահված օղակների միջով:                        |  | 1         |          | 1         |  |
| 88              | Գլուխկոնծի առաջ համակցելով վազքի հետ                 | Կարողանա գլուխկոնծին համակցել վազքի հետ:                               | Կարողանում է գլուխկոնծին համակցել վազքի հետ:                                        |  | 1         |          | 1         |  |
| 89              | Գլուխկոնծի առաջ համակցելով վազքի հետ                 | Կարողանա գլուխկոնծին համակցել վազքի հետ:                               | Կարողանում է գլուխկոնծին համակցել վազքի հետ:                                        |  | 1         |          | 1         |  |
| 90              | <b>Անփոփիչ գնահատում 9 (հարց ու պատասխան)</b>        | Գիտելիքներ հաղորդի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին  | Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսության մասին |  | 1         |          | 1         |  |
| <b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b> |                                                      |                                                                        |                                                                                     |  | <b>90</b> | <b>4</b> | <b>86</b> |  |