

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 _____

2

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I, II

ՈւՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

64

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

Աստղիկ գրատուն, Երևան- 2021

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

Վ. Առաքելյան, Ֆ. Ղազարյան, Յու. Գրիգորյան, Ա. Հարությունյան

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդափափորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդափափորման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№		ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՈՒՄԸ		ԳՐՔԻ ԷՋԸ		ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ	
ԹԵՄԱ 1		ՃԻՋԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ												
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: 2. Գիտելիքներ հաղորդել առողջ, բալանսավորված սնվելու վերաբերյալ: 3. Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման, կոփման միջոցների և անձնական հիգիենիկ կանոնների պահպանման վերաբերյալ: 4. Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ												
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՈՒՄԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարգում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն առավոտյան մարմնամարզու-թյան և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության վերաբերյալ: S22 2. Դրսևորում է իր մտավոր կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, կարգում, լսում, ընկալում և ներկայացնում է հին օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ գիտելիքներ: S33 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, է հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոն-ները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը, S34 Լրացուցիչ 1. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ ժամանակ տրամադրում է հանգստին, խաղին և դասերին: S27												
1	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ առողջ, բալանսավորված սնվելու մասին	Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:	Կարևորում է սովորելը, կարգում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության վերաբերյալ: S22		1	1								
2	Առողջ, բալանսավորված սնվելու և կոփման միջոցների կանոնների պահպանման կարևորությունը: Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը և հայերի մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին:	Գիտելիքներ հաղորդել առողջ, բալանսավորված սնվելու վերաբերյալ Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, է հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը : S 34 Դրսևորում է իր մտավոր կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, կարգում, լսում, ընկալում և ներկայացնում է հին օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ գիտելիքներ: S33		1	1								
3	Անփոփիչ գնահատում 1 (հարց ու պատասխան)	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն	Կարողանում է գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտին տեսություն		1	1								
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱՋՔԵՐ, ՑԱՏԿԵՐ, ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)												
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: 2. Նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների զարգացմանն ու ամրապնդմանը: 3. Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կողորդինացիոն ունակությունների ձևավորմանը: 4. Նպաստել արագության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության, դիմացկունության կարողությունների զարգացմանը: 5. Դաստիարակել կամային որակներ:												
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՈՒՄԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարգում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, տիրապետում է վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարմանը: S22 2. Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է արագության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության, դիմացկունության կարողություններ: S33												

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ: 2. Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ: 3. Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: 4. Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողություններ: 5. Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 6. Կարողանալ խաղում էլ զվարճալի ֆուտբոլ՝ կիրառելով շարժախաղերի տարրեր: 7. Կարողանալ կազմակերպել և խաղում էլ բակային սենյակային շարժախաղեր						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժա-խաղերով, «Զվարճալի ֆուտ-բոլ» մարզա-խաղով զբաղվելու կարողությունները զարգաց-նելու նկատմամբ, ինքնու-րույն կազմակերպում է տեխնի-կական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, հա-մաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկա-կան պատրաստվածություն: S22 2. Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի, «Զվարճալի ֆուտբոլ» մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ է կողմնորոշվում, կայացնում որոշումներ, ցուցաբերում է համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրե-լով հանգստին, շարժախաղին, դասերին: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանք-ներն ու ազդեցու-թյունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31 4. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
12	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Էստաֆետի հաղթահարում» Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ շարժախաղեր	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, մարզախաղով զբաղվելու կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
13	«Օգնեցեք»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, մարզա-խաղով զբաղվելու կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկա-կան պատրաստվածություն: S22		1		1	
14	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Ցատկեր ոտնահետքերով»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, մարզա-խաղով զբաղվելու կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	

15	«Ցատկենք միասին»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, մարզախաղով զբաղվելու կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
16	«Ցատկենք միասին»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, մարզախաղով զբաղվելու կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
17	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
18	«Գնդակի նետում պատին»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
19	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահալումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
20	«Գնդակի փոխանցում տողանում»	Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողություններ	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
21	«Գնդակի փոխանցում տողանում»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	
22	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին	Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն «Զվարճալի ֆուտբոլ» մարզախաղով զբաղվելու կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է		1		1	

			տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22					
23	«Երկկողմ խաղեր 3*3	Կարողանալ խաղում էլ զվարճալի ֆուտբոլ՝ կիրառելով շարժախաղերի տարրեր:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի, «Զվարճալի ֆուտբոլ» մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար		1		1	
24	<i>Ամփոփիչ գնահատում 3 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄՅՈՒՆ, ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ, ԱԿՐՈՒՄՏԻԿԱԿԱՆ, ԿԱՌԵՐ ԵՎ ՄԱԳԼՅՈՒՄՆԵՐ, ՊԱՐՄՅՈՒՆ ԵՎ ՈՒԹՄԻԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Սովորեցնել՝ շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, կախեր, մագլցումներ, գլուխկոնծի առաջ, գլորումներ, կանգ թիակներին, «Կամուրջ» վարժությունների կատարումը և հավասարակշռության պահպանումը: 2. Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը: 3. Ձևավորել շարժումները շարային հրահանգներ համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կողորդինացիոն կարողությունները: 4. Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: 5. Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, կախեր, մագլցումներ, գլուխկոնծի առաջ, գլորումներ, կանգ թիակներին, «Կամուրջ» վարժությունները: S22 2. Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, Ունի ճկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունությունը ուժ և դրսևորում է կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: S33 Լրացուցիչ 1. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմնամարզություն» մարզաձևով զբաղվելուն: S27						
25	Շարային վարժություններ՝ շարափոխում մեկտողանից երկտողան Հայտորշիչ Բանավոր հարցում՝ շարային հրահանգներ	Սովորեցնել շարափոխումների պահպանումը	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, կախերS22		1		1	
26	«Շարվիր» «Զգաստ» հրամանը	Սովորեցնել շարային հրահանգների պահպանումը	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, կախերS22		1		1	
27	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Սովորեցնել՝ շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, հավասարակշռության պահպանումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, կախերS22		1		1	
28	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ: S22		1		1	

29	Մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով	Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ մագլցումներS22		1	1	
30	Կքանիստ դրությունից գլորում առաջ	Սովորեցնել կքանիստ դրությունից կատարել գլորում առաջ	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կախեր, մագլցումներ, գլուխկոնծի առաջ, գլորումներS22		1	1	
31	Գլուխկոնծի առաջ	Սովորեցնել գլուխկոնծիի կատարումը	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, գլուխկոնծի առաջ, գլորումներ, «S22		1	1	
32	Ամփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1	1	

		4. Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: 5. Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կատարում է շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, կախեր, մագլցումներ, գլուխկոնծի առաջ, գլորումներ, կանգ թիակներին, «Կամուրջ» վարժությունները: S22 2. Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, Ունի ճկունություն, արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունությունը ուժ և դրսևորում է կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: S33 Լրացուցիչ 1. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմնամարզություն» մարզաձևով զբաղվելուն: S27						
36	Հարթաթաթության կանխարգելման և շնչառական վարժություններ: Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ շարային վարժություններ	Նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ուղիղ և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ S22		1		1	
37	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ կանգնած, պառկած դիրքից	Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ S22		1		1	
38	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Մեջքին պառկած դիրքից ընդունել «կամուրջ» դրությունը: Կքանիստ դրությունից՝ կատարել գլուխկոնծի հետ:	Սովորեցնել՝ «Կամուրջ» վարժությունների կատարումը և հավասարակշռության պահպանումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կատարում է գլուխկոնծի «Կամուրջ» վարժությունները: S22		1		1	
39	Մագլցման վարժություններ՝ մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար	Սովորեցնել՝ վարժությունների կատարումը և հավասարակշռության պահպանումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, կատարում է մագլցումներ, վարժությունները: S22		1		1	
40	Հավասարակշռության պահպանում՝ կանգ մարզանստարանին ոտնաթաթերի և մեկ ոտքի վրա, ընդունել «ծիծեռնակ» դիրքը, քայլք մարզանստարանի վրայով, վերցատկ արտակորումով, և վայրէջք կքանիստ, ձեռքերը առաջ պահած	Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը:	Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
41	Անփոփիչ գնահատում 6 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ուղիղ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՇԱՐԺԱՆԱՐԴԵՐ՝ (ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԽԱՐԵՐ, ԽԱՐԵՐ՝ «ԶԱՐԴԱՄԻ ՖՈՒՏԲՈՒ» - Ի ՏԱՐԵՐՈՎ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ: 2. Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ: 3. Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: 4. Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողություններ: 5. Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: 6. Կարողանալ խաղում էլ գվարձայի ֆուտբոլ՝ կիրառելով շարժախաղերի տարրեր:						

		7. Կարողանալ կազմակերպել և խաղում էլ բակային սենյակային շարժախաղեր						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժա-խաղերով, «Զվարճալի ֆուտ-բոլ» մարզա-խաղով զբաղվելու կարողությունները զարգաց-նելու նկատմամբ, ինքնու-րույն կազմակերպում է տեխնի-կական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, հա-մաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկա-կան պատրաստվածություն: S22 2. Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի, «Զվարճալի ֆուտբոլ» մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ է կողմնորոշվում, կայացնում որոշումներ, ցուցաբերում է համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրե-լով հանգստին, շարժախաղին, դասերին: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանք-ներն ու ազդեցու-թյունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31 4. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
42	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Հատիր գիծը»: Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ զվարճալի ֆուտբոլ	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
43	«Պոչատ աղվեսը»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակ-ցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
44	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակներով էստաֆետ»	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
45	Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձևավորմանը նպաստող խաղեր՝ «Գիշեր-ցերեկ»,	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակալացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և		1		1	

			կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22					
46	«Թռչունները և վանդակը»	Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
47	«Արգելված շարժում»	Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
48	«Երրորդն ավելորդ է»	Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
49	«Երրորդն ավելորդ է»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն շարժախաղերով, կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմակերպում է տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով խաղ, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում է տարածության մեջ, ունի բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: S22		1		1	
50	Ազգային տարրերով խաղեր՝ «Այգեպանը»	Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողություններ	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
51	«Աքաղաղների մենամարտը»,	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը	Ցուցաբերում է նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն		1		1	

52	«Ինչ փոխվեց»	Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողություններ:	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
53	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր ՝ «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահառումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակություններ:	Կարողանում է ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ		1		1	
54	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր ՝ «Երկկողմ խաղեր 4*4	Կարողանալ կազմակերպել և խաղում էլ բակային սենյակային շարժախաղեր:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի, «Զվարճալի ֆուտբոլ» մարզախաղի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար		1		1	
55	«Երկկողմ խաղեր 5*5	Կարողանալ կազմակերպել և խաղում էլ բակային սենյակային շարժախաղեր	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
56	<i>Ամփոփիչ գնահատում 7 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 8 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱԶՔԵՐ, ՑԱՏԿԵՐ, ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: 2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր: 3. Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձ-րացատկի տեխնիկան: 4. Ձևավորել թենիսի և լցրած գնդակների նետման հմտություններ: 5. Զարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատ-կունակության, դիպուկության ընդունակություններ: 6. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնողականություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1.Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, տիրապետում է վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայաչես ճիշտ կատարմանը: S22 2. Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է արագության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության, դիմացկունության կարողություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը և կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Աթլետիկա» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 2. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները մարզահրապարակում, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
57	Քայլք՝ ճիշտ կեցվածքով կիսակքանստած, կքանստած: Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ կարճ և միջին վազքեր:	Սովորեցնել վազքի տեխնիկապես ճիշտ կատարումը	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, տիրապետում է վազքի,տեխնիկապես ճիշտ կատարմանը: S22		1		1	
58	Վազք բարձր մեկնարկից 30մ	Սովորեցնել վազքի տեխնիկապես ճիշտ կատարումը	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, տիրապետում է վազքի,տեխնիկապես ճիշտ կատարմանը: S22		1		1	

59	Հավասարաչափ վազք 3 րոպե	Նպաստել արագության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության, դիմացկունության կարողությունների զարգացմանը:	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
60	Հեռացատկ՝ թափավազքով, ցատկապարանով:	Սովորեցնել ցատկերի տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է արագության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության, դիմացկունության կարողություններ: S33		1		1	
61	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ)	Նպաստել ցատկերի, հմտությունների զարգացմանն ու ամրապնդմանը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, տիրապետում է ցատկերի տեխնիկայես ճիշտ կատարմանը: S22		1		1	
62	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին՝ տեղից	Սովորեցնել նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, տիրապետում է նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարմանը: S22		1		1	
63	Լցված գնդակի նետումներ վերնից և ներքնից երկու ձեռքով:	Դաստիարակել կամային որակներ Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձևավորմանը	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է արագության, ցատկունակության, ճարպկության, դիպուկության, դիմացկունության կարողություններ: S33		1		1	
64	Ամփոփիչ գնահատում 8 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					64	6	58	