

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

ԴԱՍԱՐԱՆ _____

3

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

68

2

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

Աստղիկ գրատուն, Երևան-2013

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

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

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Աննա Աբգարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդիավորման _____

նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիավորման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Աբգարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՄ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՈՂՈՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել պատկերացումներ, շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 2. Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: 3. Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ: 4. Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն՝ սպորտային եզրույթների, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների, տնային առաջադրանքների, առավոտյան մարմնամարզության, կոփման միջոցների կանոնների նկատմամբ: S22 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը, ձևավորում է պատկերացումներ, շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ, ժամանակ տրամադրում է հանգստին, խաղին և դասերին: S27 3. Ներկայացնում է տեղեկություններ ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ, գիտի ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորությանը և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցությանը: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է ֆիզիկական պատրաստվածության, կեցվածքի ձևավորման, շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, փաստերն օգտագործում է իր մտքերը հիմնավորելու համար և ներկայացնում է ստացված արդյունքը պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանքներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման գործում: S31 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը: S34						
1	Շարժողական ռեժիմ: Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալ	Ձևավորել պատկերացումներ՝ շարժողական ռեժիմի, դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն՝ սպորտային եզրույթների, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների, տնային առաջադրանքների, առավոտյան մարմնամարզության, կոփման միջոցների կանոնների նկատմամբ: S22		1	1		
2	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա	Հաղորդել գիտելիքներ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:	Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը, ձևավորում է պատկերացումներ, շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ, ժամանակ տրամադրում է հանգստին, խաղին և դասերին: S27		1	1		
3	Անվտանգ 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. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: 2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: 3. Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: 4. Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ամրապնդի արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա: S22 2. Գտնում է իր սխալները ալթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 Լրագուզիչ						

		1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Աթլետիկա» մարզաձևի, մարզագույքի, վարժությունների վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, փաստերն օգտագործում է իր գաղափարները հիմնավորելու համար և ստացված արդյունքը ներկայացնում է պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Աթլետիկա» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանքներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31						
4	Վազքեր՝ բարձր մեկնարկից վազք Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ վազքեր, ցատկեր և նետումներ	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կատարում է արագացումով վազք ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	
5	Վազք արագացումով մինչև 30 մ	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կատարում է արագացումով վազք 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
6	Ցատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով՝ զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում	Ամրապնդել ցատկերի հմտությունները	Կատարում է ցատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S22		1		1	
7	Ցատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով՝ զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղաշարժվելով	Ամրապնդել նետումների հմտությունները	Կատարում է ցատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S22		1		1	
8	Հեռացատկ տեղից	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա	Կատարում է հեռացատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	
9	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում (2 x 2 մ թիրախ) 4-5 մ հեռավորությունից	Նպաստել առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում	Կատարում է թենիսի գնդակի նետում նշանակետին և հեռավորության վրա, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	
10	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման	Կատարում է թենիսի գնդակի նետում նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	
11	Անփոփիչ գնահատում 2 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3 ԵԱՐԺԱՄԱՐԵՐ (ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆ ԵՎ ՄԱՍՏՈՂ ԽՍԴԵՐ, ԽՍԴԵՐ՝ «ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ»-Ի ՏԱՐԲԵՐՈՎ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր: 2. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակություններ: 3. Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: 4. Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: 5. Դաստիարակել ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժականություն: 6. Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների մասին: 7. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկա-կան կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, կողմնորոշվում է տա-րածության մեջ, տարբեր իրավիճակներում, և կայացնում ճիշտ որոշումներ: S22 2. Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնու-րույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, պարզ գիտա-կան բառապաշարով: S12 2. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայաց-նում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						

12	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Կարտոֆիլի տնկում» Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ տարբեր շարժախաղեր:	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, կողմնորոշվում է տարածության մեջ, տարբեր իրավիճակներում, և կայացնում ճիշտ որոշումներ: S22		1		1	
13	«Երկու ճամբար»,	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակություններ:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, կողմնորոշվում է տարածության մեջ, տարբեր իրավիճակներում, և կայացնում ճիշտ որոշումներ: S22		1		1	
14	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Հեռացատկորդները»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, կողմնորոշվում է տարածության մեջ, տարբեր իրավիճակներում, և կայացնում ճիշտ որոշումներ: S22		1		1	
15	«Էստաֆետ ցատկապարաններով»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, պարզ գիտական բառապաշարով: S12		1		1	
16	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր. «Որսորդներն ու սագերը»	Դաստիարակել ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժակնություն:	Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34		1		1	
17	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր. «Փոխանցիր կքանստիր»	Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակություններ	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և		1		1	

		3. Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: 4. Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: 5. Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՑՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկա-կան կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է շարային, ընդհա-նուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմ-նա-մարզական, պարային վարժություններ: S22 2. Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի, մարզա-գույ-քերի, մարմ-նա-մարզական վարժությունների վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակա-ցու-թյուններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, փաս-տերն օգտագործում է իր կարծիքը հիմնավորելու համար, ստացված արդյունքը ներկայացնում է պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, խաղին. դասերին և «Մարմնամարզություն» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
23	Շարային վարժություններ՝ «Առաջին-երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլ» հրահանգների կատարում Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ շարային վարժություններ	Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է շարային, վարժություններ: S22		1		1	
24	«Արագ քայլ» «Դան-դաղ քայլ» հրահանգների կատարում	Ուսուցանել շարային վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
25	Քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակըն-թացով, «Օձաձև»:	Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:	Վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33		1		1	
26	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ:	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող, վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: S22		1		1	
27	Մագլցման վարժություններ՝ մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պտկած, փորի վրա պտկած դրությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով:	Ուսուցանել մագլցման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է մագլցման, նվարժություններ: S22		1		1	
28	Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:	Ուսուցանել հավասարակշռության պահպանման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է		1		1	

			հավասարակշռության պահպանման վարժություններ: S22					
29	Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ ՝ երաժշտության ուղեկցությամբ քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դուփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, հետ, կողմ:	Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը::	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է ռիթմիկ մարմնամարզական, պարային վարժություններ: S22		1		1	
ԹԵՄԱ 5 ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ ՈՒՇԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Նպաստել մկանային ուժի ավելացմանը: 2. Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն: 3.Դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկա-կան կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, գիտի ուժային պատմության վերաբերյալ, կատարում է բազմակի կրկնությամբ վարժություններ՝ կծկումներ, կքանիստեր, ցատկեր, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապռնած դիրքից, ձգումներ ձողից կախված դրությունից: S22 2. Գտնում է իր սխալները ուժային վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է ուժային պատրաստվածության վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ, փաստերն օգտա-գործում հիմնավոր-ված, ստացված արդյունքը ներկայացնում է պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամա-նակ տրամադրելով հանգստին, խաղին. դասերին և «Ըմբշամարտ» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայաց-նում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
30	Ուժային պատրաստություն՝ ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ ուժային պատրաստություն	Նպաստել մկանային ուժի ավելացմանը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկա-կան կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, գիտի ուժային պատմության վերաբերյալ, կատարում է բազմակի կրկնությամբ վարժություններ՝ կծկումներ, կքանիստեր, ցատկեր, ձեռքերի ծալում և ուղղում կախապռնած դիրքից, ձգումներ ձողից կախված դրությունից: S22		1		1	
31	Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը:	Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն	Գտնում է իր սխալները ուժային վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
32	Թեմա 4-5-ի ամփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԲՈՒՄԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել պատկերացումներ, շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 2. Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: 3. Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ գուգակցման վերաբերյալ: 4. Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:									
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն՝ սպորտային եզրույթների, ֆիզիկական վարժություն-ներով պարապմունքների, տնային առաջադրանք-ների, առավոտյան մարմնամարզության, կոփման միջոց-ների կանոնների նկատմամբ: S22 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը, ձևավորում է պատկերա-ցում-ներ, շարժողա-կան ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ, ժամանակ տրամադրում է հանգստին, խաղին և դասերին: S27 3. Ներկայացնում է տեղեկություններ ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ, գիտի ֆիզիկա-կան վարժու-թյուններով պարապելու կարևորությանը և ներդաշնակ զարգաց-ման գործում դրանց ազդեցությանը: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է ֆիզիկական պատրաստվածության, կեցված-քի ձևավորման, շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատա-րում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, փաստերն օգ-տա-գործում է իր մտքերը հիմնավորելու համար և ներկայացնում է ստացված արդյունքը պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հե-տևանք-ներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման գործում: S31 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոն-նե-րը, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը: S34									
33	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ ընդհանուր գիտելիքներ	Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ գուգակցման վերաբերյալ:	Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը, ձևավորում է պատկերացումներ, շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ, ժամանակ տրամադրում է հանգստին, խաղին և դասերին: S27		1	1					
34	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր	Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	Ներկայացնում է տեղեկություններ ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ, գիտի ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորությանը և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցությանը: S33		1	1					
35	<i>Ամփոփիչ գնահատում 6 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է ֆիզիկական պատրաստվածության, կեցվածքի ձևավորման, շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, փաստերն օգտագործում է իր մտքերը հիմնավորելու համար և ներկայացնում է ստացված արդյունքը պարզ գիտական բառապաշարով: S12		1		1				
ԹԵՄԱ 7		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄՅՈՒ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՈՂ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԿԱՄԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ, ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ, ԱԿՐՈՒՄՆԻԿ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՄԱԳԼՑՈՒՄՆԵՐ, ՌԻԹՄԻԿ - ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)									
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը: 2. Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: 3. Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: 4. Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: 5. Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն, և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:									

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋԵԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկա-կան կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է շարային, ընդհա-նուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմ-նա-մարզական, պարային վարժություններ: S22 2. Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի, մարզա-գույ-քերի, մարմ-նա-մարզական վարժությունների վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակա-ցու-թյուններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, փաս-տերն օգտագործում է իր կարծիքը հիմնավորելու համար, ստացված արդյունքը ներկայացնում է պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը՝ կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, խաղին. դասերին և «Մարմնամարզություն» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34							
36	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Ուսուցանել շարային, վարժություններին տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է շարային վարժություններ: S22		1		1		
37	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Շնչառական վարժություններ:	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող, վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: S22		1		1		
38	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:	Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը:	Գտնում է իր սխալները մարմնամարզական վարժությունների կատարման ժամանակ և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1		
39	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ գլուխկոնծի առաջ, թիկնականգ, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «կամուրջ» դրությունը	Ուսուցանել ակրոբատիկ վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկա-կան կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կատարում է ակրոբատիկ վարժություններ: S22		1		1		
40	Կախեր և հենումներ. հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից	Ուսուցանել կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	. Վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33		1		1		
41	Անվտանգ գնահատում 7 (գործնական աշխատանք)	Կկարողանան կատարել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Կարողանում է կատարել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:		1		1		
ԹԵՄԱ 8		ՇԱՐԺԱՆԱՂԵՐ (ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՄԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԽԱՂԵՐ, ԽԱՂԵՐ՝ «ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ»- Ի ՏԱՐԲԵՐՈՎ)							

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր: 2. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակություններ: 3. Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: 4. Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: 5. Դաստիարակել ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժակնություն: 6. Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների մասին: 7. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Վերջնարդյունքներ Պարտադիր 1.Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկա-կան կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, կողմնորոշվում է տա-րածության մեջ, տարբեր իրավիճակներում, և կայացնում ճիշտ որոշումներ: S22 2. Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնու-րույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, պարզ գիտա-կան բառապաշարով: S12 2. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայաց-նում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
42	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Պայքար դրոշի համար» Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, կողմնորոշվում է տարածության մեջ, տարբեր իրավիճակներում, և կայացնում ճիշտ որոշումներ: S22		1		1	
43	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Էստաֆետ ցատկապարաններով»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
44	«Էստաֆետ օղերով»	Ամրապնդել ցատկերի, ունակություններ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
45	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր. «Անվանի՛ր շաբաթվա օրերը»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
46	«Ամենանշանառուն»:	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
47	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր «Գնդակի փոխանցում շրջանում»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով,		1		1	

			համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ					
48	«Արագ փոխանցիր»	Ամրապնդել վազքի ունակությունները :	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
49	«Գնդակներով էստաֆետ»	Դաստիարակել ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժականություն	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
50	Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր. «Ծովն ալեկոծվում է»	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
51	«Ով է ճարպիկը»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
52	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր. «Շարժվող դարպասներ»	Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների մասին:	Կարողանում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, խաղում է շարժախաղեր՝ վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, կողմնորոշվում է տարածության մեջ, տարբեր իրավիճակներում, և կայացնում ճիշտ որոշումներ: S22		1		1	
53	«Փոխանցավազք շարապյուններում»	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:	Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34		1		1	
54	«Երկկողմ խաղ 3*3	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:	Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, պարզ գիտական բառապաշարով: S12		1		1	

55	«Երկկողմանի խաղ 4*4	Դաստիարակել ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժակնություն:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
56	«Երկկողմանի խաղ 5*5	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակա սլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
57	Անփոփոխ գնահատում 8 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 9 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱԶՔԵՐ, ՑԱՏԿԵՐ, ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: 2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա: 3. Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: 4. Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋԱՐԱՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1.Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ամրապնդի արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա: S22 2. Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Աթլետիկա» մարզաձևի,մարզագույքի, վարժությունների վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, փաստերն օգտագործում է իր գաղափարները հիմնավորելու համար և ստացված արդյունքը ներկայացնում է պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտությունը կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Աթլետիկա» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանքներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31						
58	Վազք՝ հաղթահարելով արգելքները Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ վազքեր	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարևորում է սովորելը, կարդում է, լսում և ընկալում, ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ամրապնդի արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա: S22		1		1	
59	Վազք մինչև 4 րոպե	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա:	Կարողանում է արագացումով վազել 4րոպե ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
60	Վազք 30 րոպե	Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը:	Կարողանում է վազել 3րոպե ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S22		1		1	
61	Մաքոքավազք 4x10, փոխանցավազք:	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
62	Հեռացատկ տեղից	Ամրապնդել ցատկերի հմտությունները	Կատարում է հեռացատկ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	
63	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Ամրապնդել նետումների հմտությունները	Կատարում է հեռացատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	

64	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
65	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Նպաստել առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում	Կատարում է հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	
66	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորությունից	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման	Կատարում է թենիսի գնդակը նետում նշանակետին և հեռավորության վրա ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ S28		1		1	
67	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների կատարման ընթացքում և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
68	<i>Անփոփիչ գնահատում 9 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	6	62	