

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

Ուսումնական հաստատության անվանումը

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝ Ս. Ավանեսյան

«_____» _____ 2026թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____ Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ _____ 4 ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____ I, II ՈւՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____ 2026-2027 ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____ 68 2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____ Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____ Աստղիկ գրատուն, Երևան-2023 ՀԵՂԻՆԱԿ _____ Վ. Առաքելյան, Գ. Ծառուկյան, Ն. Ղազարյան, Յու. Գրիգորյան,

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____ Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ _____ Աննա Արզարյան

(ստորագրություն)

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№		ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
		ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ					
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԳՈՒՆԵՐ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Ձևավորել պատկերացումներ, ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների, տնային առաջադրանքների, առավոտյան մարմնամարզության, կոփման միջոցների կանոնների վերաբերյալ: 2.Ձևավորել գիտելիքներ 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 3.Պատկերացում տալ ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմկատարում է զարգացումների վերաբերյալ:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ցուցաբերում է հետաքրքրություն սպորտային եզրույթներ սովորելու, ֆիզիկական վարժու-թյունների պարապմունքների, առավոտյան մարմնամարզության, կոփման միջոցների կանոն-ների նկատմամբ: S22 2. Ներկայացնում է տեղեկություն 15-րդ օլիմպիական խաղերի, խաղերում ընդգրկված հայ մարզաձևերի վերաբերյալ: S33 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոն-նե-րը, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը: S34 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է ֆիզիկական պատրաստվածության, կեցված-քի ձևավորման, մարզագույքի, շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխա-տանքներ, կատարում է եզրակացու-թյուններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկում-ների վրա: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, շարժախաղին. դասերին և նախասիրած սպորտով զբաղվելուն: S27							
1	Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ օլիմպիական խաղեր	Ձևավորել պատկերացումներ, ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների, տնային առաջադրանքների, առավոտյան մարմնամարզության, կոփման միջոցների կանոնների վերաբերյալ	Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը	24	1	1			
2	Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները:	Պատկերացում տալ ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմկատարում է զարգացումների վերաբերյալ:	Ցուցաբերում է հետաքրքրություն սպորտային եզրույթներ սովորելու, ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների, առավոտյան մարմնամարզության, կոփման միջոցների կանոնների նկատմամբ: S22:	25	1	1			
3	Ամփոփիչ 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.Ուսուցանել վազքի, հեռացատկում է, բարձրացատկում է և նետումների տեխնիկան: 2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ: 3. Դաստիարակել կամային որակներ: 4. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1.Կատարում է քայլեր, վազում է արագ, հավասարաչափ դանդաղ վազքի 1000 մ., տեղից հեռացատկում է, 5-6 քայլ թեք թափավազքով բարձրացատկում է, թենիսի գնդակը նետում է նշանակետին, լցրած գնդակով կատարում է հրումնետում աջ և ձախ ձեռքով՝ ուսագլխին հենած դրությունից: S22 2. Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների՝ վազքերի, ցատկերի, նետումների կատարման ընթացքում, դրսևորում է կամային որակներ և քայլեր կատարում դրանք ինքնու-րույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքա-գիծ, ցուցադրում է արագաշարժության, ցատկունակության, նետումների և կոորդինա-ցիոն կարողություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Աթլետիկա» մարզաձևի, մարզագույքերի, մկաններ զար-գաց-ման, վարժությունների վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացու-թյուններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, ներկայացնում է ստացված արդյունքը պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, խաղին. դասերին և «Աթլետիկա»							

		մարզաձևով զբաղ-վելուն: S27 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոն-ներ-ը, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
4	Վազք արագացումով 40մ Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ վազքերի տեսակները	Ուսուցանել վազքի տեխնիկան:	Կատարում է քայլեր, վազում է արագ, հավասարաչափ դանդաղ վազքի 1000 մ: S22	50	1		1	
5	Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ	Ուսուցանել վազքի տեխնիկան:	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների՝ վազքերի կատարման ընթացքում, դրսևորում է կամային որակներ և քայլեր կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28	52	1		1	
6	Մաքոքավազք 5*15մ	Դաստիարակել կամային որակներ:	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցադրում է արագաշարժության, ցատկունակության, նետումների և կոորդինացիոն կարողություններ: S33	53	1		1	
7	Վազքի հերթագայումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 6-8 բուպե տևողությամբ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կատարում է քայլեր, վազում է արագ, հավասարաչափ դանդաղ վազքի 1000 մ: S22	54	1		1	
8	Վազք 30մ հաղթահարելով արգելքները	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ:	Կատարում է քայլեր, վազում է արագ, հավասարաչափ դանդաղ վազքի 1000 մ: S22	55	1		1	
9	Հեռացատկ տեղից հրումով	Ուսուցանել հեռացատկում է տեխնիկան	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների՝ ցատկերի, կատարման ընթացքում, դրսևորում է կամային որակներ և քայլեր կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28	56	1		1	
10	Թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին	Ուսուցանել նետումների տեխնիկան	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների՝ նետումների կատարման ընթացքում, դրսևորում է կամային որակներ և քայլեր կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28	59	1		1	
11	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորությունից	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ:	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցադրում է արագաշարժության, ցատկունակության, նետումների և կոորդինացիոն կարողություններ: S33	61	1		1	
12	Ամփոփիչ գնահատում 2 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ԵԱՐԺԱԽԱՂԵՐ (ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԵԱԿՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԵՎ «ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ»-Ի ՏԱՐԵՐՈՂՎ ԽԱՂԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր: 2. Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ: 3. Ուսուցանել գվարձայի ֆուտբոլի տեխնիկան:						

		4. Զարգացնել շարժողական կարողությունները: 5. Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ: 6. Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: 7. Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կազմակերպում է շարժախաղեր՝ մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոն-ներով, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում տարածության մեջ: S22 2. Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետա-գոտական աշխա-տանքներ, փաստերն օգտագործում է իր գաղափարները հիմնավորելու հա-մար՝ կիրառելով պարզ գիտա-կան բառապաշար: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, շարժախաղերին, դասերին: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանք-ներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31 4. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոն-ներ-ը, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
13	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Հանդիպակաց փոխանցումավազք», Հայտորշիչ Բանավոր հարցում՝ շարժախաղեր	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր:	Կազմակերպում է շարժախաղեր՝ մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում տարածության մեջ: S22	63	1		1	
14	«Համակցված էստաֆետ»	Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28	66	1		1	
15	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Բազմացատկ»,	Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, շարժախաղերին, դասերին: S27		1		1	
16	«Ցատկեր օդերով»	Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ:	Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանքներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31		1		1	
17	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր. «Դիպուկ նշանակետին», «Ամենադիպուկը»:	Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն:	Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, փաստերն օգտագործում է իր գաղափարները հիմնավորելու համար՝ կիրառելով պարզ գիտական բառապաշար: S12		1		1	
18	«Ամենադիպուկը»	Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ:	Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, շարժախաղերին, դասերին: S27		1		1	
19	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր. «Գնդակը կենտրոնում»	Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց		1		1	

		5. Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1.Ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատ-մամբ, ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ, շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, դարձումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, կախեր և հենումներ: S22 2. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցա-բերում է ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության կարողու-թյուն-ներ, վերահսկում է շնչառու-թյունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի, մարզա-գույքերի, մկաններ զարգացման, մարմնամարզական և ընդհանուր զարգացնող վարժություն-ների վերաբերյալ պարզ հետազո-տական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, ներկայացնում է ստացված արդյունքը պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրե-լով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմնամարզություն» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանք-ներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31						
28	Շարային վարժություններ Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ մարմնամարզություն	Ուսուցանել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը	Ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ, շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, դարձումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, կախեր և հենումներ: S22	36	1		1	
29	Միատողան (երկտողան), միաշարայուն (երկշարայուն) «ՈւՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ», «ՇԱՐՎԻՐ», «Թողնել», «ՑՐՎԻՐ», «Աջ (ձախ)-ՀԱՎՍԱՐ», «ԱԶԱՏ», «ԿԱՐԳԻ ԲԵՐԵԼ», «ԶԳԱՍՏ», «Քայլով ՄԱՐՇ», «Կանգ ԱՐՈ» հրահանգների կատարում,	Նպաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության կարողություններ, վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33	37	1		1	
30	Վերադասավորում միատողան (երկտողան) շարքից շրջկատարում է, միաշարայունից՝ երկշարայուն (եռաշարայուն) շարքի, 3) դարձումներ տեղում. «Աջ-ԴԱՐՁ», «Ձախ-ԴԱՐՁ», «Ետ-ԴԱՐՁ» հրահանգների	Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները:	Ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ, շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, դարձումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, կախեր և հենումներ: S22	40	1		1	
31	Բացազատում կից քայլերով. «Դեպի աջ (ձախ) կենտրոնից (աջից, ձախից)», այսքան քայլով (տարածած ձեռքերի չափով)-ԲԱՅԱԶԱՏՎԻՐ, 5) ուսուցչին զեկույց տալը. «Աջ (ձախ)-ՀԱՎՍԱՐ», «ԶԳԱՍՏ»: Հավասարությունը դեպի Աջ, (Ձախ, Կենտրոն)»:	Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության կարողություններ, վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33	41-45	1		1	

32	<i>Ամփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:	1	1		
ԹԵՄԱ 5 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Ձևավորել գիտելիքներ 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 2.Պատկերացում տալ ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմկատարում է զարգացումների վերաբերյալ:					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ներկայացնում է տեղեկություն 15-րդ օլիմպիական խաղերի, խաղերում ընդգրկված հայ մարզաձևերի վերաբերյալ: S33 2. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտությունը: S34 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է ֆիզիկական պատրաստվածության, կեցվածքի ձևավորման, մարզագույքի, շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկում-ների վրա: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, շարժախաղին. դասերին և նախասիրած սպորտով զբաղվելուն: S27					
33	Ժամանակակից 15-րդ (1952 թ.) օլիմպիական խաղերը Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ ընդհանուր գիտելիքներ	Ձևավորել գիտելիքներ 15-րդ օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:	Կարևորում է տնային հանձնարարություններ կատարման կանոնները	22	1	1	
34	Ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմկատարում է զարգացումը	Պատկերացում տալ ֆիզիկական և հոգեբանական որակների բազմակողմկատարում է զարգացումների վերաբերյալ:	Պահպանում է կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան	34-35	1	1	
35	<i>Ամփոփիչ գնահատում 5 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ:		1		1
ԹԵՄԱ 6		<i>ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄՅԻՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՅՈՂ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԿԱՍԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ, ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ, ԱԿՐՈՐԱՅԻՎ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՄԱԳԼՅՈՒՄՆԵՐ, ՌԺՅՄԻՎ - ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)</i>					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը: 2. Նպաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 3. Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները: 4. Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը: 5. Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ:					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1.Ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ, շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, դարձումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, կախեր և հենումներ: S22 2. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության կարողություններ, վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի, մարզագույքերի, մկաններ զարգացման, մարմնամարզական և ընդհանուր զարգացնող վարժությունների վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացություններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, ներկայացնում է ստացված արդյունքը պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմնամարզություն» մարզաձևով զբաղվելուն: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանքներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31					

36	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Հայտորշիչ բանավոր հարցում՝ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Ուսուցանել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ մարմնամարզական, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը:	Ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ, շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, դարձումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, կախեր և հենումներ: S22	46	1		1	
37	Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:	Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը:	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության կարողություններ, վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33	43	1		1	
38	Մազլցման վարժություններ՝ մազլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով	Նպաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ, շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, դարձումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, կախեր և հենումներ: S22	42	1		1	
39	Հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզանստարանի վրա քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:	Մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության կարողություններ, վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ, կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33	44	1		1	
40	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ առաջ գլուխկոնծի, ետգլորում թիկնականգ, «Կամուրջ» վարժությունը՝ օգնությամբ և ինքնուրույն:	Զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը:	Ցուցաբերում է հետաքրքրություն ֆիզիկական կարողությունները զարգացնելու նկատմամբ, ինքնուրույն կազմում և կատարում է ընդհանուր ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ, շարային հրահանգներ, շարափոխումներ, դարձումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, կախեր և հենումներ: S22	47	1		1	
41	Կախեր և հենումներ՝ կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի	Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցաբերում է ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության կարողություններ, վերահսկում է շնչառությունը ճիշտ համաձայնեցնելով շարժումների հետ,	39	1		1	

			կատարում է ռիթմիկ և պարային վարժություններ: S33				
42	Ամփոփիչ գնահատում 6 (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 7 ՇԱՐԺԱՆԱԴԵՐ (ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄՇԱԿՄԱՆԸ ՆՊԱՍՏՈՂ ԵՎ «ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ»-Ի ՏԱՐԲԵՐՈՎ ԽԱՂԵՐ)							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր: 2.Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ: 3. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան: 4. Զարգացնել շարժողական կարողությունները: 5. Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ: 6. Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն: 7. Հաղորդել գիտելիքներ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման և «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի պատմության մասին:					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կազմակերպում է շարժախաղեր՝ մարզախաղերի տեխնիկական տարբերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոն-ներով, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում տարածության մեջ: S22 2. Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետա-գոտական աշխատանքներ, փաստերն օգտագործում է իր գաղափարները հիմնավորելու հա-մար՝ կիրառելով պարզ գիտա-կան բառապաշար: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, շարժախաղերին, դասերին: S27 3. Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանք-ներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31 4. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոն-ներ-ը, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34					
43	Ազգային խաղերի տարբերով խաղեր. «Գոլ և փաշա» Հայտորշիչ Բանավոր հարցում՝ շարժախաղեր	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր:	Կազմակերպում է շարժախաղեր՝ մարզախաղերի տեխնիկական տարբերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում տարածության մեջ: S22	1		1	
44	«Գործնագործ»	Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28	1		1	
45	«Հինգ այծատեր»	Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33	1		1	
46	«Պուճաղ-պուճաղ»	Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ	Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, փաստերն օգտագործում է իր գաղափարները հիմնավորելու համար՝	1		1	

			կիրառելով պարզ գիտական բառապաշար: S12					
47	«Քար փոխ»	Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն:	Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33		1		1	
48	«Գել-գել»	Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ	Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանքներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31	64	1		1	
49	Մանկական զինվորական խաղ»	Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոնները, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34	65	1		1	
50	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Հանդիպակաց փոխանցումավազք»	Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ	Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, շարժախաղերին, դասերին: S27	58	1		1	
51	«Համակցված էստաֆետ»	Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն:	Կազմակերպում է շարժախաղեր՝ մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնում է շարժումները և կողմնորոշվում տարածության մեջ: S22		1		1	
52	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր. «Դիպուկ նշանակետին»	Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Գտնում է իր սխալները շարժախաղերի կանոններում, և քայլեր է կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28		1		1	
53	«Ամենադիպուկը»	Դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ	Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33		1		1	
54	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր. «Գնդակը կենտրոնում»	Նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն:	Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է շարժախաղերի վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, փաստերն օգտագործում է իր գաղափարները հիմնավորելու համար՝ կիրառելով պարզ գիտական բառապաշար: S12		1		1	
55	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ Փոխանցավազք արգելքների հաղթահարումով	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:	Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33		1		1	

56	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր. Փոխանցավազք շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով շարասյուներում	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:	Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33		1		1	
57	«Երկկողմ խաղ 4*4	Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Ճանաչում և խուսափում է վնասակար սովորություններից, բացատրում է դրանց հետևանքներն ու ազդեցությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման գործում: S31	66	1		1	
58	«Երկկողմ խաղ 5*5	Զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողություններ	Դրսևորում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցություն ցուցաբերելու կարողություններ: S33	67	1		1	
59	<i>Ամփոփիչ գնահատում 7 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 8 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱԶՔԵՐ, ՑՍՏԿԵՐ, ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել վազքի, հեռացատկում է, բարձրացատկում է և նետումների տեխնիկան: 2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ: 3. Դաստիարակել կամային որակներ: 4. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կատարում է քայլեր, վազում է արագ, հավասարաչափ դանդաղ վազքի 1000 մ., տեղից հեռացատկում է, 5-6 քայլ թեք թափավազքով բարձրացատկում է, թենիսի գնդակը նետում է նշանակետին, լցրած գնդակով կատարում է հրումներում աջ և ձախ ձեռքով՝ ուսագլխին հենած դրությունից: S22 2. Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների՝ վազքերի, ցատկերի, նետումների կատարման ընթացքում, դրսևորում է կամային որակներ և քայլեր կատարում դրանք ինքնու-րույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28 3. Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքա-գիծ, ցուցադրում է արագաշարժության, ցատկունակության, նետումների և կոորդինա-ցիոն կարողություններ: S33 Լրացուցիչ 1. Համատեղ կամ ինքնուրույն իրականացնում է «Աթլետիկա» մարզաձևի, մարզագույքերի, մկաններ զար-գաց-ման, վարժությունների վերաբերյալ պարզ հետազոտական աշխատանքներ, կատարում է եզրակացու-թյուններ՝ հիմնվելով ստացված տվյալների և դիտարկումների վրա, ներկայացնում է ստացված արդյունքը պարզ գիտական բառապաշարով: S12 2. Կարևորում է իր առօրյան կազմակերպելու անհրաժեշտություն, կազմում է օրվա ռեժիմ, ժամանակ տրամա-դրելով հանգստին, խաղին. դասերին և «Աթլետիկա» մարզաձևով զբաղ-վելուն: S27 3. Պահպանում է սեփական մարմնի խնամքի, հիգիենայի և անվտանգ վարքագծի կանոն-ներ-րը, ներկայացնում է առողջ, բազմազան և բալանսավորված սնվելու անհրաժեշտություն: S34						
60	Վազք 30մ բարձր մեկնարկից Հայտորշիչ Բանավոր հարցում՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ	Ամրապնդել վազքի տեխնիկան:	Գտնում է իր սխալները աթլետիկական վարժությունների՝ վազքերի, ցատկերի, նետումների կատարման ընթացքում, դրսևորում է կամային որակներ և քայլեր կատարում դրանք ինքնուրույն կամ աջակցությամբ ուղղելու համար: S28	47	1		1	
61	Վազք արագացումով 40մ	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցադրում է արագաշարժության, ցատկունակության, նետումների և կոորդինացիոն կարողություններ: S33	48	1		1	

62	Վազքի հերթագայումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 6-8 թույն տևողությամբ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կատարում է քայլեր, վազում է արագ, հավասարաչափ դանդաղ վազքի 1000 մ S22	49	1		1	
63	Մաքոքավազք 5x15, փոխանցավազք:	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցադրում է արագաշարժության, ցատկունակության, նետումների և կոորդինա-ցիոն կարողություններ: S33		1		1	
64	6-8 քայլ թեք թափավազքով բարձրացատկ	Ուսուցանել բարձրացատկում է և նետումների տեխնիկան	Կատարում է 5-6 քայլ թեք թափավազքով բարձրացատկում է,	52	1		1	
65	Նետումներ. թենիսի գնդակի նետում 4-8 մ հեռավորությունից նշանակետին	Ամրապնդել նետումների տեխնիկան	Կատարում է թենիսի գնդակը նետում է նշանակետինS22	50	1		1	
66	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորությունից:	Դաստիարակել կամային որակներ:	Դրսևորում է իր մտավոր և ֆիզիկական կարողությունները շարունակաբար զարգացնելու վարքագիծ, ցուցադրում է արագաշարժության, ցատկունակության, նետումների և կոորդինացիոն կարողություններ: S33	52	1		1	
67	Նետումներ լցված գնդակի հրումնետում աջ և ձախ ձեռքով՝ ուսագլխին հենած դիրքից:	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կատարում է լցրած գնդակով կատարում է հրումնետում աջ և ձախ ձեռքով՝ ուսագլխին հենած դրությունից: S22	53	1		1	
68	<i>Ամփոփիչ գնահատում 8 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	5	63	