



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹԱԿՈՒՅՑՈՒԹՅԱՆ ԻՐԱԴԱՐՄԱՆ ՕՐԻԱԿԵԼԻ ՃԱՄԱՑԱՆՑ

Օրագրի բաժինները	Դասարաններ											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
I Գիտելիքի հիմունքներ	82	76	60	60	94	94	94	80	80	80	80	47
2 Շարժախաղեր, գվարձալի ֆուտբոլ	40	30	30	30	--	--	--	--	--	--	--	--
3 Մարմնամարզական վարժություններ	16	10	12	12	16	16	16	13	13	13	13	7
4 Արվեստիկական վարժություններ	20	10	12	12	16	16	16	15	15	14	14	8
5 Մարզախաղեր (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանրոլ)	--	--	--	--	24	24	24	20	20	21	21	12
6 Ֆուտբոլ	--	--	--	--	32	32	32	26	26	26	26	14
7 Շարժողական ընդունակությունների մշակում	դասերի ընթացքում											
II ՀԱՏՈՒՎԱԿԻ ՈՒՍ ԱՅՈՒՎ												
8 Դանդաղացիկ պատրաստություն, լող, քննարկարար, ուժային պատրաստություն	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
III Անտոջ ապրելակերպը դասընթաց	--	--	--	--	--	--	--	14	14	14	14	--
Ընդամենը	90	64	68	68	102	102	102	102	102	102	102	51

III.1. I-ԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ՈՒՍՈՒՄԱԿԱՆ ԱՅՈՒՎԻ ՂԱՆԱՎՈՐՄԱՆ ՕՐԻԱԿԵԼԻ ՓԱՍՏԱԹՂԵՐ

ԺԱՄԱՑԱՆՑ
 Կրթության նախարարի պաշտոնակատարողը՝ *Մ. Կարամյան* / Կրթության նախարարի պաշտոնակատարողի տեղակալը՝ *Մ. Կարամյան*
 I-ին դասարանի *2022-2023* ուսումնական տարի

N	Օրագրի բաժիններ	Ժամերի քանակը	Կիսամյակներ	
			I	II
I	Գիտելիքի հիմունքներ	6	3	3
II	Արվեստիկական վարժություններ	20	10	10
IV	Շարժախաղ, գվարձալի ֆուտբոլ	40	17	23
V	Մարմնամարզական վարժություններ	16	8	8
VI	Հատուկ ուսումնական կուրս՝ լող	8	4	4
VII	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	դ/ք	--	--

Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Գ Լ Ա Ն

մարզի քաղաքի դպրոցի

1-ին դասարանի, 1-ին կիսամյակի ուսումնական տարի

№	ՆՅՈՒԹ ԲՈՎԱՆՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ժ/Բ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության կամակույտուն ստորոքային ամրապնդման համար	
2.	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և տնտեսական հիգիենայի մասին	
2.	Արհեստիական վարժություններ	10
1.	Քայքայում և փայտեղանքները կրակահրեշտակի կրակների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով	
2.	Վագր մրցիկի տեղադրում	
3.	Մարքայազար 2 x 10 ս	
4.	Ձեռքով տեղադրում	
5.	Թևեռի վերջին նիստում կատարվողները	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	8
1.	Շարժում ստանդարտ, միասնական, «Շարժվե՛ք» կրակների կատարում	
2.	«Ցրվե՛ք» - «Քայլով մարշ», «Կանգ առ՝» կրամանների կատարում	
3.	Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զստած, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները	
4.	Մարզում և ստանդարտ մարզադասարանի վրայով	
5.	Կանգ ոտքերի վրա, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլ մարմնամարզական վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով	
6.	Մարմնամարզական ուղեկցությունը քայլ, թեթև վազքով, զոհուկները՝ շարժվելով	
7.	Ուղեկցությունը մարմնամարզական՝ ձեռքերը քարտեզային վրա, կրակ, կանգ, մարշի հետևում, ձեռքերով	
5.	Շարժախաղ, զվարճալի խաղեր	17
1.	«Շրջանցումներ»-ը շարժախաղով	
2.	«Ձեռքով խաղեր»	
3.	«Ներքի խաղեր»	
4.	«Գնդակի վրայակցում» շարժում	
5.	«Արագ զոհի ընտելություն»	
6.	«Ճանաչե՛ք դրությունները»	
7.	«Անուններով խաղ»	
8.	«Խաղ սովորե՛լիս»	
6.	Շարժախաղի ուսումնական կողմը՝ լինելով	4
1.	Շարժախաղի ուսումնական կողմը՝ լինելով ուսումնական վարժություններ	
2.	Մարմնամարզական վարժությունները՝ քայլ և վազք ընդմեջ կրամաններ, սուզվել, միջին կրակ	
3.	Նկատարանի զանազան դրություն	
4.	«Չկենդանի»	
7.	Շարժախաղի ընդունակությունների մշակում	
1.	Արագություն	
2.	Արագաշարժություն	
3.	Շիմարկություն	
4.	Տեղադրություն	
5.	Տարբերություն	
6.	Համարանկարություն	
7.	Մասկոթություն	
8.	Կողմնակցություն	

Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Լ

մարզի..... բարձրի..... դպրոցի

1-ին դասարանի, 2-րդ կիսամյակի..... ուսումնական տարի

N	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	ԺԳ
1	Գրական կյանքի կենտրոններ	3
	1. Քայլեր, փոքր, ցուպեր, մազցում, դեմոկրատիա և այլ դրամա մարզի անդամաբաժնի կարևորագույն մեթոդներ	
	2. Անվտանգության կետերի արահայտացման ֆեյդերական կալիտրայի դասերի	
2	Շարժիչ ուսումնական կյանք՝ լող	4
	1. Ընդունել տրի սեք բաց աչքերով, հաստիկի կանգնած բերումներ, թանձանակի ձևերով	
	2. Ջրում անուններ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի տարբեր դրություն	
	3. «Նա այն տար կրունկները»	
	4. «Փարսանայի ջրում»	
3	Մարմնամարզական վարժություններ	8
	1. Շարժվելու մտղանից ջրում	
	2. Շարժվելու միասնակից երկայնի	
	3. «Գործունե տեղում» աջ և ձախ	
	4. Գից բարձր բացազատիկ կողմ տարածան ձևերի չափով	
	5. Շարժվելու զարգացող վարժություններ՝ արտիկ առաջիկաների	
	6. Շարժվելու զարգացող վարժություններ՝ արտիկներով	
	7. Ձևում կրակիստ, ձևում պարկած	
	8. Ձևում կրակիստ դրությունից՝ գլխում առաջ	
	9. Օրբակ մարմնամարզության՝ շարժիկ ջրուման, կից բարձր կրակիստով	
4	Շարժվելու գվարժանի խումբ	23
	1. «Թխանցում մալար շարժվելով»	
	2. «Մեկ կրկն-կրկն»	
	3. «Շատիկի քարագ»	
	4. «Գից գիցները գեղեցիկ»	
	5. «Կրակի ջրանցում»	
	6. «Շարժիկի քարագ»	
	7. «Գործի ք գեղեցիկ»	
	8. «Օղակներով կտակիստ»	
	9. «Օղակներով կտակիստ»	
	10. «Չրակից»	
	11. «Ես ուզում եմ, որ ինձ նվիրեն գեղեցիկ»	
	12. «Շարժվելու»	
5	Արվեստիկական վարժություններ	10
	1. Դանդաղ վազք մինչև 2 բույն	
	2. «Կրակի նկարում կենտրոնացում»	
	3. Բարձրագույն ընդունելու մով՝ մեկ ոտի իրումով (40-50 սմ)	
	4. Մեծ գեղեցիկ փոխանցում և ընդունում	
	5. Կրակի գեղեցիկ նկարում	
6	Շարժվելու ընդունելությունների մշակում	
	1. Միանունի ուժ	
	2. Արագաշարժություն	
	3. Գից գեղեցիկություն	
	4. Շարժվելու	
	5. Հարցություն	
	6. Համարանկարություն	
	7. Տանկի նկարություն	
	8. Կարգիկացիստ	