



Արմավիրի մարզի «Մերձավանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Զ.Ստեփանյան

Թեմատիկ պլանավորում

2023-2024 ուստարի

Տարեկան

Առարկան Ֆիզիկական կրթություն

Դասարան 7Բ

Ժամաքանակ 90

Ուսուցիչ Գ. Մասաթյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝ Պեթեկ Ս.Հարությունյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝ Սարգսյան Վ.Սարգսյան

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան 90 ժամ
Շաբաթական 3 ժամ

Digitally signed by STEPANYAN ZARUHI
5205770120
Date: 2023.09.10 18:17:53 AMT

| d/p | Թեման | Նպատակը | Վերջնարդյունքները | Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ | Տնային հանձնարարություն |
|---|---|---|--|---|--|
| Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/ | | | | | |
| 1 | Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունն առողջության ամրապնդման համար | <ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, • գիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, • գիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժաձևերի կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, • կարողանալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանալ ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: ▪ Պատկերացում ունենալ քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը: | <ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ | <p>Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները:</p> <p>Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU Նկարագրի քո օրվա ռեժիմը օգտագործելով բանավոր խոսք կամ նկարներ:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_kBX4belPBI</p> |
| 2 | Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի մասին | | | | |
| 3 | Տեղեկություններ անձնական հիգիենայի մասին | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | | | իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքներ/: | |
| Աթլետիկական վարժություններ /9 ժամ / | | | | | |
| 4 | Քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով | <ul style="list-style-type: none"> • Մովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: • Նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը: | <ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին: • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել: | <ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը | <p>Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGVLzE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64</p> <p>նախավարժանք ՀՀ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpiA&start_radio=1&t=24</p> |
| 5 | Քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով | | | | |
| 6 | Վազք միջին տեմպով | | | | |
| 7 | Շարային վարժություններ | | | | |
| 8 | Շարում տողանով, միասյուն | | | | |
| 9 | «Շարվիր» հրամանի կատարում | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| 10 | «Ցրվել», «Քայլով մարշ», «կանգ առ» հրամանի կատարում | <ul style="list-style-type: none"> Նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժը, ճարպկությանը, ճկունությանը, զարգացմանը: | | <p>միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդունկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | <p>վազը https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=lm6vl3j_V64 ցուկեր https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=WI6JLe6ztSc</p> |
| 11 | Հիմնական կանգ, կանգ ոտքերը զատած | | | | |
| 12 | Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրույթներ և շարժումներ | | | | |
| Մարմնամարզական վարժություններ /8 ժամ/ | | | | | |
| 13 | Իրանի թեքումներ առաջ, հետ, աջ, ձախ | <ul style="list-style-type: none"> Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը: | <ul style="list-style-type: none"> Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: Կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի | <p>Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում,</p> | <p>Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xxf2Sk9hhYc&t=316s</p> |
| 14 | Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները: • Մշակել ճիշտ կեցվածքը: • Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները: | <p>վրայով, գլորվել, մարգապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:</p> | <p>շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>> սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մոլորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, | <p>https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412 ընտանեկան խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p> <p>ռիթմիկ մարմնամարզություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p> |
| 15 | Կից քայլերով բացազատվել կողմ՝ տարածած ձեռքերի չափով | <ul style="list-style-type: none"> • Մոլորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ: | | | |
| 16 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ | | | | |
| 17 | Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ | | | | |
| 18 | Շնչառական վարժություններ | | | | |
| 19 | Մազլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 20 | Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա, քայլք մարզանստարանի վրայով | | | ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | |
|----|---|--|--|--|--|

Շարժախաղեր, գվարձալի ֆուտբոլ / 15 ժամ /

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| 21 | Հենում կքանիստ, հենում պսակած /ակրոբատիկ վարժ./ | <ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: • Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, | <ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: | <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, | <p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդայ վայրերում:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oVToNbwMPg8</p> <p>ֆուտբոլ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg</p> <p>խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs</p> <p>https://www.facebook.com/Dar1San2/posts/3973845829339329</p> |
| 22 | Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլք, թեթև վազք, դոփյուններ, ցատկեր | | | | |
| 23 | Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով | | | | |
| 24 | Ռիթմիկ մարմնամարզություն | | | | |
| 25 | Քայլք, վազք, ուստյուններ, կից քայլեր | | | | |
| 26 | Քայլք և տարատեսակները | | | | |
| 27 | Քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած | | | | |
| 28 | Վազք հերթագայելով քայլքով, դանդաղ վազք | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| | մինչև 2-10 րոպե | դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: • Տալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր: | | բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | |
| 29 | Ցատկեր ցատկապարանով | | | | |
| 30 | Հեռացատկ տեղից, բարձրացատկ մեկոտքի հրումով/40-50սմ/ | | | | |
| 31 | Նետումներ թենիսի գնդակով | | | | |
| 32 | Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում | | | | |
| 33 | Շարժախաղեր «Նապաստակներ» | | | | |
| 34 | Շարժախաղեր «Թռչունները և արծիվը» | | | | |
| 35 | Շարժախաղեր «Մեկ, երկու, երեք» | | | | |
| 36 | Շարժախաղեր «Հեռացատկորդները» | | | | |
| 37 | Շարժախաղեր «Ցատկի արագ» | | | | |
| 38 | Շարժախաղեր «Պինգվինները գնդակով» | | | | |
| Դահուկային պատրաստվածություն /4 ժամ/ | | | | | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|--|
| 39 | Շարժախաղեր «Գնդակի փոխանցում շարքում» | <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ դահուկորդի հագուստի, կոշիկների, դահուկների, դահուկափայտերի խնամքի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին: • Ուսուցանել ոտնափոխումով դարձման տեխնիկան: • Ուսուցանել դրվող սահաքայլով տեղաշարժի տեխնիկան: • Ուսուցանել վերելքի և վայրէջքի տեխնիկան: • Տեղեկություն տալ լողավազանում, ջրային միջավայրում դպրոցականների վարքի կանոնների մասին: • Ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների տեխնիկան: | <ul style="list-style-type: none"> • Գիտենա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները, խնամքով վերաբերվի դահուկներին, մարզակոշիկներին, գույքին: • Կարողանալ տեղաշարժվել սահաքայլով, «եղնաձև» և «կիսաեղնաձև» եղանակով բարձրանալ բլրակ: • Կարողանալ հաղթահարել կարճ և միջին տարածություններ: • Գաղափար ունենա լողավազանում և ջրային միջավայրում վարքի կանոնների մասին: • Կարողանա ջրում կատարել շնչառական վարժություններ: • Կարողանա գուգակցել կրով կրծքի վրա լողառճի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ: | <ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլերը, դահուկավազքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <<Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, | Պահպանի հիգիենայի կանոնները, մարզվի բացօդյա կամ օդափոխված սենյակում: |
| 40 | Շարժախաղեր «Գլորիոր գնդակը» | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել ջրընտելացման վարժությունների տեխնիկան: | | | |
| 41 | Շարժախաղեր «Գնդակներով էստաֆետ» | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան: | | | |
| 42 | Շարժախաղեր «Արագ գտիր քո տեղը» | <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկան: • Ուսուցանել ջրի վրա պառկելու և ջրասահումների | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | | <p>տեխնիկան:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել կրող լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը <p>շնչառության հետ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա: • Դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն: | | <p>արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդուն կարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p> | |
| 43 | Շարժախաղեր «Ճանաչիր դրոշակդ» | | | | |
| 44 | Շարժախաղեր «Օղակներով էստաֆետ» | | | | |
| 45 | Շարժախաղեր «Զվարճալի խաղեր» | | | | |
| 46 | Քայլք, վազք, ցատկեր, մագլցում | | | | |
| 47 | Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասին | | | | |
| 48 | Անվտանգության կանոնների պահպանումը | | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|----|--|
| | Ֆիզիկական կուլտուրայի դասին | | | | |
| 49 | Շարափոխում՝ տողանից շրջան | <ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: • Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: • Տալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով | <p>Իմանա ֆիզիկական վարժություններիդերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: ▪ Պատկերացում ունենա քայլքի, վազքի, ցատկերի, մագլցման, դահուկավազքի և լողի որպես մարդու տեղաշարժման կարևորագույն միջոցների մասին, կարևորի ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը | 16 | |
| 50 | Շարափոխում՝ տողանից շրջան | | | | |
| 51 | Շարափոխում միասյունից երկսյունի, քայլք | | | | |
| 52 | Շարափոխում միասյունից երկսյունի, վազք | | | | |
| 53 | Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ | | | | |
| 54 | Կից քայլերով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով | | | | |
| 55 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ | | | | |
| 56 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ | | | | |
| 57 | Հենում կքանիստ, հենում պատկած | | | | |
| 58 | Հենում կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ | | | | |

| | | շարժախաղեր: | | | |
|----|--|-------------|--|--|--|
| 59 | Ռիթմիկ մարմնամարզություն | | | | |
| 60 | Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ | | | | |
| 61 | Մազլցման վարժություններ | | | | |
| 62 | Հավասարակշռման պահպանում | | | | |
| 63 | Շարժախաղեր | | | | |
| 64 | Շարժախաղեր «Նապաստակն ու որսորդը» | | | | |
| 65 | Շարժախաղեր «Հավերք » | | | | |
| 66 | Շարժախաղեր «Ես ուզում եմ որ ինձ նվիրես գնդակ » | | | | |
| 67 | Շարժախաղեր «Գնդակի շրջանցում» | | | | |
| 68 | Շարժախաղեր «Օղակներով էստաֆետ» | | | | |
| 69 | Շարժախաղեր «Գնդակներով էստաֆետ » | | | | |
| 70 | Շարժախաղեր «Գլորիի գնդակը » | | | | |
| 71 | Շարժախաղեր «Ուլ | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | շուտ կվերջացնի » | | | |
| 72 | Շարժախաղեր «Ով շուտ կնետի հեռու » | | | |
| 73 | Շարժախաղեր «Խաղ ստվերի հետ » | | | |
| 74 | Դանդաղ վազք 2 րոպե | | | |
| 75 | Վազք դադարներով | | | |
| 76 | Բարձրացատկ քայլանցումով մեկ ոտքի հրումով | | | |
| 77 | Շարժախաղեր | | | |
| 78 | Շարժախաղեր | | | |
| 79 | Զվարճալի ֆուտբոլ | | | |
| 80 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ | | | |
| 81 | Գնդակի նետում հեռավորության վրա | | | |
| 82 | Մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում | | | |
| 83 | Լցրած գնդակի նետում | | | |
| 84 | Մկանային ուժ | | | |
| 85 | Արագաշարժություն | | | |
| 86 | Դիմացկունություն | | | |
| 87 | Ճկունություն | | | |
| 88 | Հավասարակշռություն | | | |
| 89 | Ցատկունություն | | | |

| | | | | |
|----|-------------|--|--|--|
| 90 | Կոորդինացիա | | | |
|----|-------------|--|--|--|

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնաբեկումների հետ

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38