

Խ.Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ-ի հիմնական դպրոց

Տնօրեն՝



Ն.Տողանյան

Թեմատիկ պլանավորում

«Ֆիզկուլտուրա»

1-4-րդ դասարաններ

Տարեկան թեմատիկ պլանավորում
ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
1-ին դասարան

1-ին կիսամյակ/ 14 շաբաթ / 3ժ= 42ժամ

2-րդ կիսամյակ /16 շաբաթ * 3ժ= 48 ժամ

Ընդհանուր 90 ժամ

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
թեմատիկ պլանավորում՝
1-ին դասարան 2023 – 2024 ուստարի
1-ին կիսամյակ**

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ /				
1	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<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:
2	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> • զիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
3	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	<ul style="list-style-type: none"> • զիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժածների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, • կարողանալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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"> • Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Աթլետիկական վարժություններ / 9 ժամ /				
4	Քայլքը և տարատեսակները:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենալ «Աթլետիկա» մարզաձևի 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր

5	Քայքայ, քայքայ ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	նետումների տեխնիկայի ճիշտ կատարումը: • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը:	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:	կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայքայի, 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 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. 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:
6	Արագ վազք 20 մ:			
7	Վազքը հերթագայելով քայլով:			
8	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքուր վազք 2 x 10 մ:			
9	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:			
10	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):			
11	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:			
12	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:			
Մարմնամարզական վարժություններ /8 ժամ/				
13	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը», «Ցրվել», «Քայլով մարշ», «Կանգ ա՛ռ» հրահանգների կատարում:	• Սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և	• Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակորբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների

14	<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ</p>	<p>գլորումների կատարումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայն-նեցնելու կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա մազլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել: 	<p>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. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>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:</p>
15	<p>Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:</p>	<p>կարողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մշակել ճիշտ կեցվածքը: 		
16	<p>Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:</p>	<p>նեցնելու կարողությունները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Չարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները: • Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ: 		
17	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ – հենում կքանիստ, հենում պռակած, գլորվել խմբավորված փորին պռակած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:</p>			
18	<p>Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ - Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստեղով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում,</p>			

	ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:			
19	Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ոստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:			
20	Շնչահանուր զարգացնող վարժություններ. Առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:			
Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ / 22 ժամ /				
21	«Գնդակի նետում գամբյուդի մեջ»	<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 մնասակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող
22	Ցատերկունակությունը զարգացնող խաղ			
23	Արագություն մշակող խաղեր			
24	«Թզուկներն ու հսկաները»			
25	Գնդակի նետում նպատակին			
26	Հարվածներ գնդակին ոտնայթաթով			
27	Ցատկեր ցատկապարանով			
28	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			
29	«Շրջանցումներ գնդակով»			
30	«Հարվածներ դարպասին»			
31	Էստաֆետայի խաղ			
32	Գնդակի կասեցումներ			
33	Գնդակով էստաֆետա			
34	Օղակով էստաֆետա			
35	Մնջախաղ			

36	Ցատկապարանով ցատկեր	դիմացկունության և կոորդինացիայի մշակմանը: • Տալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր:		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:
37	«Բանջարեղեն և մրգեր»			
38	Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ			
39	«Գնացքը»			
40	Գնդակով վարումներ			
41	Ցատկիր ոտնահետքերով			
42	Էստաֆետային խաղեր			

2-րդ կիսամյակ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
43	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության և մարդու կյանքում ունեցած դրական ազդեցության մասին, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Իմանալ ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նրանց նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<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:
44	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտելիքներ ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի վերաբերյալ, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Պատկերացում ունենալ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ,
45	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	<ul style="list-style-type: none"> • գիտակցել ֆիզիկական տարբեր վարժանքների կարևորությունը մարդու կենսագործունեության համար, • կարողանալ ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ պահպանել անվտանգության կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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"> • Սնհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, 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/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Ընտրովի նյութ՝ ուժային պատրաստվածություն 8 ժամ				
46	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: • Ձևավորել 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենալ շարժախաղերի մասին, կարողանալ ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղերի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար

47	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ:	կանոնները:	հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
48	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:	• Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:	• 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, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
49	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		• Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները 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:
50	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		
51	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		
52	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		
53	Զարգացնել կոորդինացիան՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը:		

Մարմնամարզական վարժություններ /8 ժամ/

54	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը»,	• Մովորեցնել շարային հրահանգների,	• Կարողանա կատարել շարային հրահանգները,	Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր
----	---	-----------------------------------	---	---

	«Ցրվել», «Քայլո՞վ մարշ», «Կանգ ա՛ռ» հրահանգների կատարում:	շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մազզելու, հենումների և գլորումների կատարումը:	շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:	կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ:
55	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը գատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ	• Ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները:	• Կարողանա մազզել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել:	Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:
56	Մազզման վարժություններ՝ Մազզում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	• Մշակել ճիշտ կեցվածքը:		• Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և <<Մարմնամարզություն>>
57	Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:	• Զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները:		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:
58	Ակրոբատիկական վարժություններ – հենում կքանիստ, հենում պռակած, գլորվել խմբավորված փորին պռակած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:	• Սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:		• 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
59	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ - Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:			
60	Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ուսյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:			

61	Շնորհակալություններ Առարկաներով՝ օդակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:			գիտակցումը:
Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ / 20 ժամ /				
62	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենալ 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում.
63	«Թզուկներն ու հսկաները»	ցատկերի, նետումների,	շարժախաղերի մասին,	Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են
64	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով	գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները:	կարողանալ ինքնուրույն խաղալ որոշ	/մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները,
65	Ցատկեր ցատկապարանով	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել 	շարժախաղեր,	անհատ-համայնք-
66	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	համագործակցելու,	պահպանելով	հասարակություն հարաբերությունները, հավասար
67	«Շրջանցումներ գնդակով»	փոխօգնություն, տարբեր	կանոնները:	հնարավորությունները,
68	«Հարվածներ դարպասին»	փոխօգնություն, տարբեր	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ 	մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
69	Էստաֆետայի խաղ	կողմնորոշվելու	ցուցաբերել բարություն,	• Համակարգեր և մոդելներ.
70	Գնդակի կասեցումներ	կարողություններ:	ագնվություն,	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և
71	Գնդակով էստաֆետա	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել 	ընկերասիրություն:	բարո է այն միանգամից և
72	Օդակով էստաֆետա	համարձակության, սեփական		ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն
73	Մնջախաղ	ուժերի նկատմամբ		առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված
74	«Բանջարեղեն և մրգեր»	վստահության, ուշադրության		լինել, օրինակ,
75	Ի՞նչ է փոխվել շուրջո	կենտրոնացման		շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին
76	«Գնացքը»	ընկերասիրության		մասնակող խաղերից:
77	Ցատկի ռոտահետքերով	դաստիարակմանը:		Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և
78	Բաղիկներ և որսորդներ	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել արագության, 		հետադարձ կապ:
79	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	ճարպկության, ճկունության,		• Անհատներ և հարաբերություններ.
80	Գնդակով վարումներ	դիմացկունության և		Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական
81	Էստաֆետայի խաղ	կոորդինացիայի մշակմանը:		գործունեության մեջ դրսևորվող
		<ul style="list-style-type: none"> • Տալ պատկերացում ֆուտբոլը որպես երեխաների ժամանցի միջոց: • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով շարժախաղեր: 		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:

Աթլետիկական վարժություններ / 9 ժամ /

82	Քայլքը և տարատեսակները:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայի և ճիշտ կատարումը: 	<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 	<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:
83	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
84	Արագ վազք 20 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
85	Վազքը հերթագայելով քայլով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
86	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրավազք 2 x 10 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
87	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
88	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
89	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
90	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատ-կել, ցատկել 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: