

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

Ուսումնական հաստատության անվանումը

Հաստատում եմ

Տնօրենի Ժ/Պ

Ս. Ավանեսյան

«_____» _____ 2025թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ

3

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

68

2

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Աբգարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդիավորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիավորման նախագահ

(ստորագրություն)

Աննա Աբգարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արաքսյա Առստամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ և ՊՈՐՏԻՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել պատկերացումներ. 1) շարժողական ռեժիմի, 2) դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 2. Հաղորդել գիտելիքներ. 1) ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության, 2) տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ			1. Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 2. Ինքնուրույն կատարի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:						
1	Շարժողական ռեժիմ		Ձևավորել պատկերացումներ՝ շարժողական ռեժիմի, դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ	Կարևորում է ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում		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:	Ինքնուրույն կատարում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան:		1	1		
3	Անփոփոխ 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		ԱՇԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: 2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա: 3. Նպաստել. 1) համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման, 2) առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ			1. Արագացումով վազի 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: 2. Հեռացատկի և բարձրացատկի թափավազքով, թենիսի գնդակը նետի նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:						
4	Վազքեր՝ բարձր մեկնարկից վազք		Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կատարում է արագացումով վազք ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		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		1		1	
7	Ցատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով՝ զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղաշարժվելով		Ամրապնդել նետումների հմտությունները	Կատարում է ցատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
8	Հեռացատկ տեղից		Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա	Կատարում է հեռացատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		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		1		1	
10	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման	Կատարում է թենիսի գնդակի նետում նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ,		1		1	
11	<i>Անփոփոչ գնահատում 2, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել այլեւտիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3 ՇԱՐԺԱՄԱԴԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր: 2. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: 3. Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը: 4. Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն: 5. Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը: 6. Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ: 7. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Խաղա շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ: 2. Տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակապացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:						
12	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Կարտոֆիլի տնկում»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
13	«Երկու ճամբար»,	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
14	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Հեռացատկորդները»	Ամրապնդել ցատկերի, ունակություններ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
15	«Էստաֆետ ցատկապարաններով»	Ամրապնդել ցատկերի, նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
16	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր. «Որսորդներն ու սագերը»	Ամրապնդել նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	

17	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր. «Փոխանցիր կքանստիր»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
18	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր. տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների բացատրում	Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1	1		
19	«Մակույկը ալիքների վրա»	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան	Ցուցաբերում է նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
20	«Գնդակների հավաքում»	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
21	«Երկկողմանի խաղ 2*2»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ձկունություն, դիմացկունություն	Ցուցաբերում է նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
22	<i>Անիտփիչ գնահատում 3, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Կարողանում է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ								
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. 1) ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը, 2) ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացմանը: 4. Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ			1. Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար: 2. Ինքնուրույն կատարի մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:					
23	Շարային վարժություններ. «ՇԱՐՎԻՐ՝Ր», «ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ», «Աջ (ձախ)-ՀԱՎՍԱՐ», «ԶԳԱՍՏ», «ԱԶԱՏ», «ԿԱՐԳԻ ԲԵՐԵԼ», «Մեկից երկու-ՀԱՇՎԻՐ», «Հերթով-ՀԱՇՎԻՐ», «Քայլով ՄԱ՛ՐՇ», «Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «Դանդաղ քայլք» «Կանգ Ա՛Ռ» հրահանգների կատարում,	Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1		1	
24	Քայլքով տեղաշարժեր. «Իմ ետևից-ՄԱՐՇ», «Անկյունագծով-ՄԱՐՇ», «Հակընթացով-ՄԱՐՇ», «Օձաձև-ՄԱՐՇ» հրահանգների կատարում,	Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1		1	

25	Բացազատում կից քայլերով. «Դեպի աջ (ձախ) կենտրոնից (աջից, ձախից)», այսքան քայլով (տարածած ձեռքերի չափով)-ԲԱՑԱԶԱՏՎԻՐ:	Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1		1	
26	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ:	Ուսուցանել հավասարակշռության վարժությունների ճիշտ կատարում	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար		1		1	
27	Մազլցման վարժություններ`</b> մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պռկած, փորի վրա պռկած դրությամբ` ձեռքերով ձգվելով:	Ուսուցանել մազլցման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մազլցման վարժությունները,		1		1	
28	Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:	Ուսուցանել հավասարակշռության վարժությունների ճիշտ կատարում	Ինքնուրույն կատարում է կախերը և հենումները		1		1	
29	Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ`</b> երաժշտության ուղեկցությամբ քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, 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:	Ուսուցանել ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար		1		1	
30	<i>Անփոփիչ գնահատում 4, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ձկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	

ԹԵՄԱ 5		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ և ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 2. Տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 2. Գիտի ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ տեղեկություններ:						
31	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	Հաղորդել գիտելիքներ. տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ	Պահպանում է կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան		1		1	
32	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր	Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ	Գիտի ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ տեղեկություններ		1		1	
33	<i>Անփոփիչ գնահատում 5, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները:		1		1	

			Դրստորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ:					
ԹԵՄԱ 6		ՄԱՐՄԱՍԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ						
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. 1) ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը, 2) ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացմանը: 4. Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		1. Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար: 2. Ինքնություն կատարի մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:						
34	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Ուսուցանել կեցվածքի ձևավորման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնություն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1		1	
35	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Շնչառական վարժություններ	Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար		1		1	
36	Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում	Նպաստել. ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացմանը	Ինքնություն կատարում է մագլցման վարժությունները		1		1	
37	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ գլուխկոնծի առաջ, թիկնականց, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «կամուրջ» դրությունը	Ուսուցանել գլուխկոնծի առաջ, թիկնականց, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «կամուրջ» դրությունը Նպաստել. ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը	Ինքնություն կատարում է ակրոբատիկական վարժություններ		1		1	
38	Կախեր և հենումներ. հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից	Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն կարգապահություն	Ինքնություն կատարում է կախերը և հենումները		1		1	
39	Անփոփոխ 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		ՇԱՐԺԱՄԱՂԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր: 2. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: 3. Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը: 4. Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ձկունություն, դիմացկունություն: 5. Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը: 6. Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ: 7. Ուսուցանել գվարճայի ֆուտբոլի տեխնիկան:						

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		1. Խաղա շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ: 2. Տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակապայացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:						
40	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Երկու ճամբար»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
41	«Պայքար դրոշի համար»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
42	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր. «Էստաֆետ ցատկապարաններով»	Ամրապնդել ցատկերի, ունակություններ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
43	«Էստաֆետ օղերով»	Ամրապնդել ցատկերի, նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
44	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր. «Որսորդներն ու սագերը»	Ամրապնդել նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
45	«Անվանիր շաբաթվա օրերը»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
46	«Ամենանշանառուն»	Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
47	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր«Գնդակի փոխանցում շրջանում»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով		1		1	

			շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ					
48	«Արագ փոխանցիր»	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժակնության դաստիարակմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
49	«Գնդակներով էստաֆետ»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
50	Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր. «Ծովն ալեկոծվում է»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպա տակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
51	«Ուլ է ճարպիկը»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Ցուցաբերում է նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
52	Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր. «Յոթ քար»	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժակնության դաստիարակմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպա տակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
53	«Զանգակի խաղ»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Ցուցաբերում է նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
54	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր. «Շարժվող դարպասներ»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպա տակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
55	«Փոխանցավազք շարասյուններում»	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան	Ցուցաբերում է նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
56	«Երկկողմ խաղ 3*3	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպա տակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	

57	«Երկկողմանի խաղ 4*4	Նպաստել նպատակաւացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	Ցուցաբերում է նպատակաւացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
58	«Երկկողմանի խաղ 5*5	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակաւացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
59	<i>Անփոփոխ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է է կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում		1		1	
ԹԵՄԱ 8		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: 2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա: 3. Նպաստել. 1) համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման, 2) առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		1. Արագացումով վազի 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: 2. Հեռացատկի և բարձրացատկի թափավազքով, թենիսի գնդակը նետի նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:						
60	Վազք՝ հաղթահարելով արգելքները	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարողանում է արագացումով վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
61	Վազք մինչև 4 րոպե	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարողանում է արագացումով վազել 4րոպե ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
62	Վազք 3 րոպե	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարողանում է վազել 3րոպե ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
63	Հեռացատկ տեղից	Ամրապնդել ցատկերի հմտությունները	Կատարում է հեռացատկ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
64	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Ամրապնդել նետումների հմտությունները	Կատարում է հեռացատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
65	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Ամրապնդել ցատկերի հմտությունները Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա	Կատարում է բարձրացատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
66	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Նպաստել առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում	Կատարում է հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
67	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման	Կատարում է թենիսի գնդակը նետում նշանակետին և հեռավորության վրա ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
68	<i>Անփոփոխ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	6	62	