

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

5

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Ֆիզկուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

Աստղիկ գրատուն

ՀԵՂԻՆԱԿ

Յու. Գրիգորյան, Ս. Արախանյան

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արարյա Առատանյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԹՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷԶԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ: - Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԹՈՒՆՔԸ			Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:						
1	«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը		Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում	7	1	1		
2	Հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցությունը այդ խաղերում		Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում	11	1	1		
3	Ամփոփիչ գնահատում 1, (հարց ու պատասխան)		Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում		1		1	
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ, - ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, - ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, - մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, - դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԹՈՒՆՔԸ			- Գիտի տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: - Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: - Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: - Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, - Համարձակ է, վճռական և նախաձեռնող:						
4	Էստաֆետ հանդիպակած 10-20 մ, մաքուրավազք 4X10մ		Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ, Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, Մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:	Գիտի տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները:	79		1		1
5	Վազք 40մ արդյունքի գրանցմամբ, վազք բարձր մեկնարկից 30մ		Ուսուցանել կարճ վազքեր, Մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազքեր, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները:	77		1		1
6	Հավասարաչափ վազք 8-10ր տևողությամբ		Մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները:		1			1

		ընդունակություններ:						
7	Հեռացատկ տեղից	Մշակել ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության ընդունակությունները, դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, Համարձակ է, վճռական և նախաձեռնող:	75	1		1	
8	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին	Ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:	80	1		1	
9	Ամփոփիչ գնահատում 2, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ՄԱՐԶԱՆԱՂ ԲԱՄԿԵՏԲՈՒ, ՖՈՒՏԲՈՒ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը: . Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: . Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը: . Երկկողմանի խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: . Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ. . Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ: . Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին, . Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան. . Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կտորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ, . Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողություններ:						
		. Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: . Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: . Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: . Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները . Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ . Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում . Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ						
10	Ֆուտբոլ մարզախաղի պատմությունը և կանոնները	Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:	83	1		1	
11	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, տեղաշարժերի տեխնիկա	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը:	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	84	1		1	
12	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա	Ուսուցանել տեղաշարժերի, անշարժ	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները,	85	1		1	

		. Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: . Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: . Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՑՈՒՆՔԸ		. Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: . Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: . Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:						
22	Շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժությունները:	42-43	1		1	
23	Կախեր. ձգումներ կախ դրությունից	Սովորեցնել կախերի և հենումների, ձգումների վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:	61	1		1	
24	Հենացատկ 100-110 սմ այծի վրայով «ուռքերը գատած» եղանակով	Սովորեցնել հենացատկերի տեխնիկան:	Կարողանում է հենացատկ կատարել:	63	1		1	
25	Ակրոբատիկական վարժություններ. գլուխկոնծի առաջ և հետ	Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:	65	1		1	
26	Պարանամագլցում 3 հնարքով	Սովորեցնել մագլցման վարժությունների կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել մագլցում: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:	62	1		1	
27	Ամփոփիչ գնահատում 4, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 5		ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՄՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՑՈՒԹ. ՄԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: . Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: . Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:						

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		. Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: . Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: . Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: . Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: . Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:							
28	Սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները	Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	135		1		1	
29	Գնդակի մատուցում, երկկողմանի խաղ	Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	136		1		1	
30	Ամփոփիչ գնահատում 5, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:			1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԻԲՈՒՄԻ ԵՎ ՄՈՐԱԼԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: . Փոխանցել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		. Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: . Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին: . Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:							
31	Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնները, անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում	Փոխանցել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:	21		1		1	
32	Ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում	Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:	Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:	21		1		1	
33	Ամփոփիչ գնահատում 6, (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:			1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:							

		. Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: . Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: . Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՈՒՆՔԸ		. Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: . Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: . Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:						
34	Շարային վարժություններ. շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:	42-43	1		1	
35	Հենումներ. հենում պառկած դրությունից, ձեռքերի ծալում և ուղղում	Սովորեցնել հենումների ճիշտ կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել հենումներ: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները:	47	1		1	
36	Հենացատկեր այծիկի վրայից ոտքերը զատած և կծկած դրությունից	Սովորեցնել հենացատկերի տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:	64	1		1	
37	Ակրոբատիկական վարժություններ. «Կամուրջ» մեջքին պառկած դրությունից	Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները:	67	1		1	
38	Պարանամազլցում ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	Սովորեցնել մազլցման վարժությունների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու	62	1		1	

			հմտություններ:					
39	Ամփոփիչ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 8		ՄԱՐԶԱՍԴ ՎՈՒՅԹՈՒ, ՖՈՒՏԲՈՒ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: . Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությամբ: . Երկկողմանի խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: . Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ. . Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		. Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները: . Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: . Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: . Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: . Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: . Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: . Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: . Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:						
40	Վոլեյբոլ մարզախաղի պատմություն և կանոններ	Ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.	Գիտի վոլեյբոլ խաղի պատմությունն ու կանոնները:	102	1		1	
41	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր	Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի տեխնիկան:	Կարողանում է տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով:	103	1		1	
42	Վոլեյբոլի գնդակի փոխանցում և ընդունում 2 ձևերով գլխավերևից, վոլեյբոլի գնդակի փոխանցում և ընդունում 2 ձևերով ներքևից	Ուսուցանել գնդակի ընդունման, փոխանցման, տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, գնդակի ընդունում:	106	1		1	
43	Սկզբնահարված ներքևից 1 ձևերով	Ուսուցանել սկզբնահարվածի հարձակողական հարվածի տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ:	107	1		1	
44	Ուղիղ հարձակողական հարվածների տեխնիկա	Ուսուցանել ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված:	107	1		1	
45	Շրջանցումների տակտիկա	Ուսուցանել շրջանցումների տեխնիկան:	Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:	108	1		1	
46	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. . դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:	Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: Կարողանում է դրսևորել		1		1	

			արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
47	Երկկողմանի խաղ	Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
48	Համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ, տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքով վարժությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	84	1		1	
49	Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակով	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, գլորվող գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գլորվող գնդակին հարվածներ, Կարողանում է սեփական շարժողական գործողությունները գնահատել:		1		1	
50	Հարվածներ դիպուկ հեռավորության վրա	Ուսուցանել գլորվող գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
51	Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	85	1		1	
52	Գնդակի վարում ոտնաթափով	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	86	1		1	

			Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
53	Փոխանցումներ անկյունագծային եղանակով	Ուսուցանել ֆուտբոլի գնդակի փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
54	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն	Ուսուցանել դիրքի ճիշտ ընտրության տեխնիկան, Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
55	Մրցակցի հարձակման հակազդում	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:	Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:		1		1	
56	Խաղ պարզեցված կանոններով	Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5:	Խաղում է խաղ պարզեցված կանոններով:		1		1	
57	Երկկողմանի խաղ	Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5:	Խաղում է երկկողմանի խաղ:		1		1	
58	Ամփոփիչ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 9		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, ուսուցանել հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան, . ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, . մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ, . դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՈՒՆՔԸ		. Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: . Կարողանում է հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: . Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: . Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ, . Համարձակ է, վճռական և նախաձեռնող:						
59	Վազք արագացումով 40մ, վազք 30 մ արդյունքի գրանցմամբ	Ուսուցանել կարճ վազք, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազք Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության		1		1	

		ընդունակություններ:	բավարար ընդունակություններ					
60	Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ	Ուսուցանել կարճ տարածության վազք, Ուսուցանել բարձր մեկնարկից վազք	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազք Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ		1		1	
61	Հավասարաչափ վազք 8-10ր	Ուսուցանել միջին տարածության վազք, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ	Կարողանում է վազել միջին տարածության վազք Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ		1		1	
62	Հեռացատկ տեղից	Ուսուցանել հեռացատկի տեխնիկան, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ	Կարողանում է հեռացատկ կատարել Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ:	75	1		1	
63	Հեռացատկ թափավազքով 5-7 վազքաքայլով	Ուսուցանել հեռացատկի տեխնիկան, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ	Կարողանում է հեռացատկ կատարել Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ	76	1		1	
64	Թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից)	Ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:	80	1		1	
65	Ամփոփիչ գնահատում 9, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 10 ԸՆԴՈՒՄԻ ՈՒՍՈՒՄԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ. ՄԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: . Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: . Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		. Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: . Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: . Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: . Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: . Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ծալային, ցատկունակության հմտություններ:						
66	Սկզբնահարվածների տարատեսակները, ռակետի բռնում և տեղաշարժվելը, կարճ, բարձր, հեռու սկզբնահարվածի մատուցումներ	Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ:	Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների	135	1		1	

			գնահատման կարողություն:					
67	Երկկողմանի խաղ	Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները, Ուսուցանել երկկողմանի խաղը:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	136	1		1	
68	Ամփոփիչ գնահատում 10, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ				68	4	64		