

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

6

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

102

3

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

Ֆիզկուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արարայա Առստամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄՆԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՄԱՐԿՈՒԹՅԱՆ և ՊՈՐՏԻՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հաղորդել գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: 2. Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Գիտի դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին: 2. Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը:							
1	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հիմնության ձևավորումը	Հաղորդել գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ	Գիտի դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին		1	1			
2	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին	Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները	Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը		1	1			
3	Ամփոփիչ գնահատում 1, (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ունի գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1	1			
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային: 2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 3. Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական: 4. Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ: 5. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 2. Տիրապետի գնդակների նետման տեխնիկային: 3. Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ: 4. Դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:							
4	Ցածր մեկնարկային դիրքից վազք, կարճ և միջին վազք, էստաֆետային վազք	Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1		
5	Բարձր մեկնարկային դիրքից վազք, կարճ և միջին վազք, էստաֆետային վազքի կատարում	Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1		
6	Վազք արագացումով մինչև 40 մ	Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի կատարման տեխնիկան	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի կատարման տեխնիկան		1		1		
7	Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 8 - 10 րոպե	Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի կատարման տեխնիկան	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1		
8	Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկած կատարման տեխնիկան	Կարողանում է կատարել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի,		1		1		

	փուլերին (ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք) և մրցման կանոններին Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով:		«կատարման տեխնիկան					
9	Հեռացատկ «ոտքերը կծկած	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկած կատարման տեխնիկան	Կարողանում է կատարել հեռացատկ՝ ոտքերը կծկած կատարման տեխնիկան		1		1	
10	Հեռացատկ թափավազքով	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկած կատարման տեխնիկան	Կարողանում է կատարել հեռացատկ՝ ոտքերը կծկած կատարման տեխնիկան		1		1	
11	Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Տիրապետում է գնդակների նետման տեխնիկային		1		1	
12	Տեխնիկայի տարրերի նետման դրություն «ձգված աղեղ»	Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ	Կարողանում է դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակալացություն		1		1	
13	Փոքր գնդակի նետում՝ հեռավորությունից	Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ	Կարողանում է դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակալացություն		1		1	
14	Փոքր գնդակի նետում՝ թափավազքով	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Տիրապետում է գնդակների նետման տեխնիկային		1		1	
15	Ամփոփիչ գնահատում 2, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ՄԱՐԶԱՄԱՐԵՐ՝ ԲԱՄԿԵՏՈՒԼ, ՄԱՐԶԱՄԱՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԲԱՄԿԵՏՈՒԼՄՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ՓՈԽԱՆՈՂԱԿԱՆ ԳՆԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ ԵՎ ՆԵՏՈՒՄ ՄԱՐԶԱՄԱՐԵՐ/ՎՈՒԵՑՔՈՒ ՄԱՐԶԱՄԱՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՎՈՒԵՑՔՈՒՄՍԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԱԿԻ ՓՈԽԱՆՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ: ՄԿԶԲԱՆԱՐՎԱԾ, ՈՒՂԻՂ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ/						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հետաքրքրություն առաջացնել բասկետբոլ մարզաձևի նկատմամբ: 2. Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: 3. Ծանոթացնել պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական մարտավարական գործողություններին: 4. Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: 5. Ուսուցանել մարտավարական առաջադրանքներով (2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3) խաղ: 6. Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կորդինացիա: 7. Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ: 1. Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: 2. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, տեխնիկան:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		1. Տիրապետի բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: 2. Ծանոթ է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին: 3. Տիրապետի գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային: 4. Ունի շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կորդինացիայի բավարար մակարդակ: 5. Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ 1.Տիրապետի վոլեյբոլիստի կեցվածքի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, տեխնիկային						
16	Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ	Հետաքրքրություն առաջացնել բասկետբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկային	բասկետբոլիստի կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառների տեխնիկային:		1		1	
17	Բասկետբոլ գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման փոխանցման	Կարողանում է տիրապետի գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկային:		1		1	

	շարժման ընթացքում՝ զույգերով	տեխնիկային						
18	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ եռյակներով	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման փոխանցման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկային:		1		1	
19	Բասկետբոլ գնդակի վարում՝ ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի վարման տեխնիկային		1		1	
20	Բասկետբոլ գնդակի վարում: Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի վարման աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ		1		1	
21	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի վարման աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ		1		1	
22	Բասկետբոլ գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում	Ուսուցանել նետման տեխնիկային կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում	Կարողանում է տիրապետի գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում		1		1	
23	Բասկետբոլ գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	Ուսուցանել գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	Կարողանում է տիրապետի գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ		1		1	
24	Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին:	Ծանոթացնել պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական մարտավարական գործողություններին	Ծանոթացել է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին		1		1	
25	Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության:	Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կորդինացիա	Ծանոթացել է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին		1		1	
26	Բասկետբոլ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1 x 0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ	Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ	Կարողանում է դրսևորի շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կորդինացիայի բավարար մակարդակ:		1		1	
27	Բասկետբոլ: Անհատական պաշտպանություն՝ Գնդակի խլում և հետմղում	Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային		1		1	
28	Բասկետբոլ: Անհատական պաշտպանություն՝ անհատական և թիմային պաշտպանություն	Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային		1		1	
29	Անհատական պաշտպանություն՝ Խաղի տիրապետում	Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային		1		1	
30	Բասկետբոլ: Պարզեցված խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ	Ուսուցանել մարտավարական առաջադրանքներով: Ուսուցանել	Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ:		1		1	

	(2x1, 3x1, 3x2, 3x3):	մարտավարական առաջադրանքներով (2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3) խաղ :						
31	<i>Ամփոփիչ գնահատում 3, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և տակտիկական գործողություններին:		1		1	
32	Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	
33	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել առաջ, ետ, դեմքով և մեջքով առաջ	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	
34	Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	
35	Արագ պոկումներ տեղից տարբեր կանգառներ	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	
36	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	
37	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, արագ պոկումներով կանգառներ	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	
38	Վոլեյբոլի գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում:	Ուսուցանել վոլեյբոլի գնդակի ընդունման տեխնիկան	Տիրապետում է վոլեյբոլի գնդակի ընդունման, փոխանցման տեխնիկային		1		1	
	2-3 մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից	Ուսուցանել վոլեյբոլի գնդակի ընդունման տեխնիկան	Տիրապետում է վոլեյբոլի գնդակի ընդունման, փոխանցման տեխնիկային					
39	Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ	Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:	Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
40	<i>Ամփոփիչ գնահատում 4, (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկայի և տակտիկական գործողություններին:		1		1	

ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ Ուսուցանել վերադասավորումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ

		մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Ինքնուրույն կատարի վերադասավորումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:						
41	Շարային վարժություններ: Շարային քայլք	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժությունների տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները		1		1	
42	Վերադասավորումներ միատողան շարքից երկտողան շարքի, միատողան (երկտողան) շարքից շրջանի	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժություններ ըի տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները		1		1	
43	Վերադասավորումներ միաշարասյունից՝ երկշարասյուն (եռաշարասյուն, քառաշարասյուն) շարքի	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժություններ ըի տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները		1		1	
44	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների վարժություններ ըի տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		1		1	
45	Անփոփոխ զնահատում 5, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 5		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՂՏՈՒՐՅԱԻ և ՄՈՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԸ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 2. Ձևավորել պատկերացումներ սպորտային էթիկայի վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պահպանի սպորտային էթիկան, տիրապետի ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը:						
46	Սպորտային էթիկա	Ձևավորել պատկերացումներ սպորտային էթիկայի վերաբերյալ	Կարողանում է պահպանի սպորտային էթիկան, տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը		1		1	
47	Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում	Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին	Կարողանում է պահպանի սպորտային էթիկան, տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը		1		1	
48	Անփոփոխ զնահատում 6, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել վերադասավորումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան:						

		2. Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ: 3.Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ինքնուրույն կատարի վերադասավորումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: 2. Տիրապետի շարժողական կարողունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ: 3. Դրսևորի կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:						
49	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		1		1	
50	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Դրսևորի կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն		1		1	
51	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով	Ուսուցանել ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ		1		1	
52	Կքանիստ, կանգնել, բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ	Մշակել շարժողական կարողունակություններ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ	Տիրապետում է շարժողական կարողունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ		1		1	
53	Ակրոբատիկական վարժություններ: Երկու գլուխկոնձի միաձուլվ:	Ուսուցանել Երկու գլուխկոնձի միաձուլվ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ակրոբատիկական մարմնամարզական վարժություններ		1		1	
54	Ակրոբատիկական վարժություններ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Ուսուցանել Երկու գլուխկոնձի միաձուլվ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ակրոբատիկական մարմնամարզական վարժություններ		1		1	
55	Անհոփիչ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՄԱՐԶԱՄԱՐԵՐ ՖՈՒՏԲՈՒԼ, ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԼ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը: 2. Ձևավորել պատկերացումներ դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: 3. Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և զուրվոդ գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: 4. Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային: 5. Երկկողմանի խաղ՝ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7 դեմ: 6. Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: 7. Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: • Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:						

		- Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: - Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օդակի մեջ նետելու հմտություններ: - Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն: - Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋԱՆԱԴՑՈՒՄԸ		1. Գիտի ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանը և սկզբնական ընտրության կարգը: 2. Կարևորի դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը: 3. Տիրապետի ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: 4. Գիտի դարպասապահի տեղաշարժերն ու գնդակի որսման տեխնիկան: 5. Ունի շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժական, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ: 6. Ցուցաբերի փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: - Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: - 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:						
56	Բասկետբոլիստի կեցվածքով դարձումներ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ					
57	Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ		1		1	
58	Գնդակի ընդունում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ		1		1	
59	Գնդակի փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ		1		1	
60	Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի վարման տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում		1		1	
61	Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ, աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան, Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օդակի մեջ նետելու հմտություններ, Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:	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:		1		1	
62	Գնդակի նետում օդակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում, նետում օդակին մրցակցի դիմադրությամբ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան, Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օդակի մեջ նետելու հմտություններ, Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն,	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ		1		1	

		դիպուկություն:	առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:					
63	Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիրքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության	Ամրապնդել հարձակման տեխնիկան, Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:	Կարողանում է կատարել դիրքային հարձակում, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
64	Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով երկու խաղացողների փոխգործողությամբ	Ամրապնդել հարձակման տեխնիկան, Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:	Կարողանում է կատարել դիրքային հարձակում, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
65	Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով (2:1, 3:1,3:2, 3:3:)	Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
67	Ամփոփիչ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և տակտիկական գործողություններն:		1		1	
68	Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:	1. Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը: 2. Ձևավորել պատկերացումներ դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ:	Գիտի ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանը և սկզբնական Կարևորի դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ընտրության կարգը		1		1	
69	Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր՝ գնդակը հսկողության տակ պահելով:	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, տեխնիկային	Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, տեխնիկային		1		1	
70	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով, հարվածներ անշարժ և գլորվող	Ուսուցանել անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների տեխնիկային	Տիրապետում է անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների,		1		1	

	գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով:		տեխնիկային					
71	Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով՝ ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթմբի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին:	Ուսուցանել գլորվող գնդակների հարվածների տեխնիկային	Տիրապետում է գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների տեխնիկային		1		1	
72	Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:	Ուսուցանել կասեցումների տեխնիկային	Տիրապետում է կասեցումների տեխնիկային		1		1	
73	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով, յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկային	Տիրապետում է գնդակի վարման տեխնիկային		1		1	
74	Խաբբեր՝ խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ Գնդակի խլում՝ արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից	Ուսուցանել խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ	Տիրապետում է խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմանը		1		1	
75	Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա: Աճապարարություն գնդակով: Աճապարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:	Ուսուցանել աճապարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով	Տիրապետում է աճապարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով		1		1	
76	Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի հետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսում ցածրից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:	Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային	Տիրապետում է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային		1		1	
77	Խաղի մարտավարություն: Հարձակողական տակտիկա	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
78	Խաղի մարտավարություն Անհատական տակտիկա	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
79	Խաղի մարտավարություն Տեղաշարժեր մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում»	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ		1		1	

80	Խաղի մարտավարություն Տեղաշարժեր մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ		1		1	
81	Խաղի մարտավարություն Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
82	Խաղի մարտավարություն Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
83	Խմբակային մարտավարություն՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության:	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
84	Խմբակային մարտավարություն՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ լայնակի, երկայնակի	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
85	Խմբակային մարտավարություն՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
86	Պաշտպանական մարտավարություն: Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար	Ուսուցանել պաշտպանական մարտավարություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
87	Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում, փոխապահովում	Ուսուցանել խմբակային գործողություններ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
88	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ՝ 2 x 2, 3 x 3 դեմ	Երկկողմանի խաղ՝ 2 x 2, 3 x 3 դեմ	Կարողանում է		1		1	

	պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2 x 2, 3 x 3		դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ					
89	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 4 x 4	Երկկողմանի խաղ` 4 x 4 դեմ	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
90	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: 5 x 5, 6 x 6դեմ	Երկկողմանի խաղ 5 x 5, 6 x 6դեմ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
91	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ 7 x 7դեմ	Երկկողմանի խաղ 7 x 7 դեմ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
92	Ամփոփիչ գնահատում 9, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 8 ԱՔԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային: 2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 3. Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական: 4. Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ: 5. Դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 2. Տիրապետի գնդակների նետման տեխնիկային: 3. Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ: 4. Դրսևորի բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:						
93	Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60 մ	Ուսուցամել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1	
94	Էստաֆետային փոխանցումավազք <<հանդիպակաց>> եղանակով 10-20 մ	Ուսուցանել էստաֆետային փոխանցումավազքի կատարման տեխնիկային	Գիտի էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1	
95	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված	Ուսուցանել վազքի «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարման տեխնիկային	Գիտի «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարման տեխնիկան		1		1	
96	Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով 70 սմ (տղաներ) և 50 սմ (աղջիկներ) ձողի հաղթահարումով	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:	Գիտի «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան		1		1	
97	Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Կարողանում է տիրապետի գնդակների նետման		1		1	

			տեխնիկային					
98	Նետումներ: Նետման դրություն «ձգված աղեղ»	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական,	Կարողանում է տիրապետի գնդակների նետման տեխնիկային		1		1	
99	Նետումներ: Գնդակի բացթողման իմացություն և կատարում	Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ	Կարողանում է դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն		1		1	
100	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից հորիզոնական	Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն	Կարողանում է դրսևորի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ		1		1	
101	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից ուղղահայաց նպատակին	Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն	Կարողանում է դրսևորի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ		1		1	
102	Ամփոփիչ գնահատում 10, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					102	6	96	