

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

7

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդիավորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիավորման նախագահ

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արարայա Առստամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ - Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին - Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: - Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: - Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:							
1	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը	Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1	1			
2	Օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները	Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:		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		- Ուսուցանել վազքերի տեխնիկան, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: - Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: - Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: - Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: - Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Կարողանում է տարբերակել վազքերի տեխնիկան, վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային: - Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով 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:							
4	Տեղեկություններ վազքի փուլերի մասին. «Մեկնարկ», «Մեկնարկային թափք», «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»	Ուսուցանել վազքերի տեխնիկան:	Կարողանում է տարբերակել վազքերի տեխնիկան, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ		1		1		
5	Վազք արագացումով մինչև 60 մ, վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 30 մ	Ուսուցանել վազքերի տեխնիկան, Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Կարողանում է տարբերակել վազքերի տեխնիկան, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ:		1		1		
6	Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-	Ուսուցանել վազքերի տեխնիկան,	Կարողանում է տարբերակել		1		1		

	12 րոպե	Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	վազքերի տեխնիկան, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ:					
7	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» և «Քայլանցում» եղանակով	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան	Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:		1		1	
8	Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից	Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ, Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը, Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ, Համարձակ է, վճռական և նախաձեռնող:		1		1	
9	Ամփոփիչ գնահատում 2, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ՝ ԲԱՄԿԵՏՈՒ , ՖՈՒՏՈՒ , ՎՈՒԵՑՈՒ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- 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 օղակի 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: - Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: - Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: - Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն: - Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: - Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: - Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: - Ձևավորել դարպասապահի, դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: - Ուսուցանել երկդմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- 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: - Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: - Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին: - Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: - Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: - Կատարում է ֆուտբոլիստի կեցվածքով վարժություններ: - Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: - Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնստիժաբանություն, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատմա կարողություն:						
10	Բասկետբոլիստի կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ, կանգառներ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ		1		1	
11	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման	Ամրապնդել բասկետբոլիստի	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ		1		1	

	ընթացքում գույգերով և եռյակներով	կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան	կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ					
12	Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի վարման տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում		1		1	
13	Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ, աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ, գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում, նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան, Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի 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	
14	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	
15	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	
16	Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով (2:1, 3:1)	Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1) կատարման կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
17	Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով (3:2, 3:3):	Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
18	Վոլեյբոլի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները	Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին, Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:	Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին, Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր է կատարում:		1		1	
19	Շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և	Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ	Կարողանում է կատարել		1		1	

25	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ձկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
26	Ակրոբատիկական վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով, Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: Մշակել ձկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ձկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները, Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:		1		1	
27	Ցատկ այծիկի վրայից	Ուսուցանել հենացատկերի, կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ձկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
28	Ամփոփիչ գնահատում 4, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 5 ԸՆԴՈՒՄԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ/ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐՄԱՏՈՒԹՅՈՒՆ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: - Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ			- Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: - Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ: - Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: - Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
29	Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով՝ 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ (տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ	Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ: Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
30	7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով՝ 2 կգ (աղջիկներ), 3 կգ (տղաներ), 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ	Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ:		1		1	

			Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
31	Ամփոփիչ գնահատում 5, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 6 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ • Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին • Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		• Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: • Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: • Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:						
32	Ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները, արդարացի խաղի սկզբունքները	Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ, Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ, Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:		1	1		
33	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը	Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:	Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:		1	1		
34	Ամփոփիչ գնահատում 6, (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:		1		1	
ԹԵՄԱ 7 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: • Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային, մագցման վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: • Ամրապնդել շարժումները կատարելու և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները: • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: • Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: • Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		• Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: • Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:						
35	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային,		1		1	

			ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:					
36	Պարանամագլցում	Ուսուցանել մագլցման վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
37	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ տղաներ՝ առաջ գլուխկոնծի՝ ընդունելով թիկնականգ դրությունը, աղջիկներ՝ հետգլուխկոնծի՝ ընդունելով կիսալարան դրությունը	Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
38	Հենացատկեր լայնակի տեղադրված այծիկի վրայով, տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ «ոտքերը զատած» եղանակով	Ուսուցանել հենացատկերի կատարման տեխնիկան:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
39	Կախեր և հենումներ՝ տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը, աղջիկներ՝ ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված	Ուսուցանել կախերի, հենումների, կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
40	Կախեր և հենումներ՝ տղաներ՝ տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբոնումներով, թույլ	Ուսուցանել կախերի, հենումների, կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային,		1		1	

	Թափահարում, ետ թափով վարցատկ, աղջիկներ՝ կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծավլելով		ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:					
41	Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Ամրապնդել շարժումները կատարելու և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
42	Ամփոփիչ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 8		ԹԵՄԱ 3 ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ՝ ԲԱՍՎԵՏՔՈՒ , ՖՈՒՏՔՈՒ , ՎՈՒԵՑՔՈՒ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունները: - 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: - Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: - Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան: - Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն: - Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: - Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: - Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: - Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: - Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		- 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: - Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: - Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: - 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: - Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: - Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:						
43	Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը	Ամրապնդել բասկետբոլիստի	Տիրապետում է բասկետբոլի		1		1	

		կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն:					
44	Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը	Ամրապնդել գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ:		1		1	
45	Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ	Ամրապնդել գնդակի վարման կարողությունը:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
46	Գնդակի նետում օդակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում 1-2 ձեռքերով գլխավերևից	Ամրապնդել գնդակի նետման կարողությունը:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետում, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
47	Խաղի տակտիկա՝ հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով, հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով	Ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունները:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն:		1		1	
48	Պաշտպանության տակտիկա՝ գնդակի խլում, գնդակի հետմղում	Ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունները:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն:		1		1	
49	Մինի բասկետբոլի խաղ	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, խնամք (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	

50	Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերնից	Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ		1		1	
51	Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով ներքնից, ցանցի վրայից	Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:		1		1	
52	Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա, հանդիպակաց փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ	Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն, Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: Ջարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:	Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
53	Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ	Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: Ջարգացնել 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:		1		1	
54	Հարված գնդակին գլխով և ճակատով, ոտքով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով	Ուսուցանել գնդակին հարվածների, տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության,		1		1	
55	Հարված գնդակին հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա, գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով	Ուսուցանել գնդակին հարվածների, տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային,		1		1	

				ցատկունակության հմտություններ:				
56	Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով, խաղընկերոջ դիմադրությամբ	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
57	Երկկողմանի ուսումնական խաղ	Ուսուցանել երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:		1		1	
58	Ամփոփիչ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 9 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: - Ամրապնդել հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: - Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: - Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: - Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: - Կարողանում է հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: - Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: - Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, - Ունի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:						
59	Շրջանաձև էստաֆետ` փայտիկի փոխանցմամբ	Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:		1		1	
60	Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով	Ուսուցանել կարճ վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազքեր:		1		1	
61	Վազք 10-12 րոպե: Վազք` 1000 մ	Ուսուցանել միջին տարածության վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել միջին տարածության վազքեր:		1		1	
62	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ, ցատկ տեղից երկարություն	Ամրապնդել հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:		1		1	
63	Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով, թենիսի գնդակի նետում ուղղահայց և հորիզոնական նպատակակետին	Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:		1		1	
64	Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ	Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:		1		1	
65	Ամփոփիչ գնահատում 9, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 10		ԸՆԴՈՐՈՒՄԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ/ ՄԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:						

		• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		• Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: • Դրսնորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Դրսնորում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:						
66	Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնները	Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:	Գիտի սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:		1		1	
67	Երկկողմանի խաղ	Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: Դրսնորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Դրսնորում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:		1		1	
68	Ամփոփիչ գնահատում 10, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	4	64	