

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

8

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ

(ստորագրություն)

Արարայա Առատամյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
	ԸՆԴ	ՏԵՄ				ԳՈՐ			
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆԻՏՈՒՐԱՅԻ և ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին - նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Գիտի շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները, - գիտի արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները, միջոցները							
1	Արագաշարժության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան	Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին	Գիտի շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները, Գիտի արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները , միջոցները		1	1			
2	Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման , ուժի մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան	Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին, նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը	Գիտի շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները, Գիտի արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները , միջոցները,		1	1			
3	Ամփոփիչ գնահատում 1, (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ունի գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշների վերաբերյալ:		1		1		
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան - մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները - դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ - նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Գիտի ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, - Դրսևորում է հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ - Կարողանանում է որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը - Ցուցաբերում է կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները - Կարողանում է ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ - Ձեռք է բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ							
4	Ցածր մեկնարկով վազք 30 մ	Կատարելագործել կարճ տարածության վազքը	Դրսևորում է հմտություններ կարճ վազքերի հաղթահարման համար		1		1		
5	Արագացումով վազք 40 մ, 60 մ վազք արդյունքի համար	Կատարելագործել կարճ տարածության վազքը, մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության ընդունակություններ	Դրսևորում է հմտություններ կարճ վազքերի հաղթահարման համար, Ցուցաբերում է կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա		1		1		

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		• Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները • Դրսևորում է հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ • Կարողանում է գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ • Կարողանում է կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին • Դրսևորում է փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ • Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ • Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, • Կարողանում է գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիություններ • Կարողանում է դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ • Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ						
11	Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ	Կատարելագործել բասկետբոլի կեցվածքով տեղաշարժերի կատարումը:	Դրսևորել հմտություններ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի ժամանակ:		1		1	
12	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով	Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման տեխնիկան, սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ, մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները, նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:	Դրսևորում է հմտություններ գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման ժամանակ, Դրսևորում է փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ		1		1	
13	Տուգանային նետումներ, գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով տարբեր հեռավորությունից	Կատարելագործել նետումների տեխնիկան, սովորեցնել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալ, մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները, նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:	Կարողանում է գնդակը հմուտ վարել աջ և ձախ ձեռքերով և նետել օղակի մեջ, Դրսևորում է փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:		1		1	

14	Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով	Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները, նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	Կարողանում է կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին, Դրսևորում է փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:		1		1	
15	Հարձակում արագ ձեռքման 2:0 տարբերակով	Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները, նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	Կարողանում է կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին, Դրսևորում է փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:		1		1	
16	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	Մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի, ընդունակությունները, նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի, զարգացմանը ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակալացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները	Կարողանում է կիրառել անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետել խմբային հարձակման ձևերին, Դրսևորում է փոխօգնության, համագործակցության կարգապահության, նախաձեռնության վարքագիծ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության, կոորդինացիոն հմտություններ:		1		1	
17	«Մինի բասկետբոլ խաղ», երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Սովորեցնել, ամրապնդել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալը:	Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները		1		1	
18	«Մինի բասկետբոլ խաղ», երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Սովորեցնել, ամրապնդել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղալը:	Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները		1		1	
19	Վոլեյբոլի տեխնիկական և խմբային տակտիկական	Ամրապնդել շարժողական կարողությունները	Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական		1		1	

	գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները		գործողություններին, Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր է կատարում:					
20	Շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները, Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ, Ամրապնդել շարժողական կարողությունները, Նպաստել՝ համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը, Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին, Կարողանում է սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ, Կարողանում է կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները, Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ, Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
21	Շարժման ընթացքում գնդակի սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկայի ուսուցում	Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
22	Տեղեկություններ ֆուտբոլ խաղի վերաբերյալ, Տեղաշարժերի տեխնիկա . ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները	Կարողանում է դրսևորել կարգապահության, փոխօգնության կարողություններ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
23	Հարված գնդակին և գնդակի կասեցում, գնդակի վարում և նետում, գնդակը խաղի մեջ մտցնելը, խմբակային գործողություններ՝ խաղընկերների համագործակցություն, ՊԱՏ կոմբինացիայի խաղարկում	Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողություններին և գնդակի խլման կարողություններ, ձևավորել համագործակցության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ, մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը դաստիարակել բարոություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական	Կարողանում է գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործոցիթյուններ, Կարողանում է դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ, Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	

		մտածելակերպի զարգացմանը:						
24	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով, երկկողմանի խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ	Ամրապնդել ֆուտբոլ խաղալու հմտությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
25	Ամփոփիչ գնահատում 3, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 4		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՂԱՏԱԿԸ		- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը - Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը - Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները - Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները - Զարգացնել շարժողական կարողությունները - Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնազնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով , առարկաներով - Կարողանում է կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ - Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ						
26	Շարային վարժություններ. դարձերի հրամանների կատարում «Աջ դարձ», «Ձախ դարձ» և «Ետդարձ», ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, մարմնամարզական, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով, առարկաներով:		1		1	
27	Կախեր և հենումներ – Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրության: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն, հենացատկեր. տղաներ՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ՝ այծի վրայով ոտքերը զատած եղանակով	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնազնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	Կարողանում է կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ, Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:		1		1	
28	Ակրոբատիկական վարժություններ. գլուխկոնծի առաջ և ետ, տղաներ՝ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, աղջիկներ՝ գլուխկոնծի, կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» կանգնած և մեջքի վրա պառկած դրությունից	Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	Կարողանում է կատարել ակրոբատիկական վարժություններ:		1		1	
29	Ամփոփիչ գնահատում 4, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել մարմնամարզական վարժություններ, Ունի կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման		1		1	

			հմտություններ:					
ԹԵՄԱ 5		ԸՆՏՐՈՎԻ ՌԻՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները - ձևավոել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		- Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, - Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ						
30	Սկզբնահարվածների տարատեսակները, սկզբնահարվածի մատուցումներ, ռակետի բռնում և տեղաշարժվելը	Ձևավոել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
31	Երկկողմանի խաղ՝ օգտագործելով բոլոր հնարքները	Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
32	Ամփոփիչ գնահատում 5, (գործնական աշխատանք)		Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է խաղալ սեղանի թենիս:		1		1
ԹԵՄԱ 6		ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների, օլիմպիական շարժման մասին - նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՑՈՒՆՔԸ		- Նկարագրում է ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունը և անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ, - գիտի ֆիզիկական վարժությունները կատարելու առանձնահատկությունները, - գիտի շարժողական ընդունակությունները և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները, - Գիտի արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները , միջոցները, - Բացատրում է պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը, - Կարողանում է թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը						
33	ՀԱՕԿ գործառույթները, օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում	Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների, օլիմպիական շարժման մասին, Նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը	Գիտի արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդները և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները , միջոցները,		1		1	
34	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում	Ձևավորել գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների մասին	Բացատրում է պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը, Կարողանում է թվարկել շարժողական ընդունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և		1		1	

			մկանախմբերը:					
35	Ամփոփիչ գնահատում 6, (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Ունի գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների, օլիմպիական շարժման մասին		1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՄԱՐՄԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը • Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը • Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները • Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները • Զարգացնել շարժողական կարողությունները • Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		• Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով , առարկաներով • Կարողանում է կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ • Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ						
36	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, շարային վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:		1		1	
37	Պարանամագլցում	Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները, Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Կարողանում է կատարել մագլցումներ, Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:		1		1	
38	Կանգ գլխի և ձեռքերի վրա ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ, կանգնած դրությունից կատարել «կամուրջ» ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ	Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները, Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Կարողանում է կատարել կանգեր, Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:		1		1	
39	Հենացատկեր. տղաներ՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ՝ այծի վրայով «ոտքերը զատած եղանակով	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները, Զարգացնել շարժողական կարողությունները Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ		1		1	
40	Հենացատկ լայնակի տեղադրված այծիկի վրայից	Կատարելագործել ճկունության,	Կարողանում է դրսևորել		1		1	

	«Ուրբերը զատած» եղանակով	ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները, Զարգացնել շարժողական կարողությունները Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ					
41	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները, Զարգացնել շարժողական կարողությունները:	Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:		1		1	
42	Ամփոփիչ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, Դրսևորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:		1		1	

		• Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին • Կարողանում է սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ, • Կարողանում է կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները • Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ • Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ • Գիտի ֆոտբոլ խաղի կանոնները, • Կարողանում է գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործողություններ						
43	Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:		1		1	
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 գործողություններին:		1		1	
48	Պաշտպանության տակտիկա՝ գնդակի խլում, գնդակի հետմղում	Ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունները:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:		1		1	
49	Մինի բասկետբոլի խաղ	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		1		1	

		Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
50	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, խնբային (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	
51	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով վարժություններ. տեղաշարժեր ցանցի մոտ, ներքևից և վերևից ուղիղ սկզբնահարված նշակետին, գնդակի փոխանցում, ընդունում	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , սկզբնահարվածի տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:	Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին, Կարողանում է սահուն կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական ուղիղ հարվածներ,		1		1	
52	Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկական, դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխմամբ, հանդիպակաց փոխանցումներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ ցանցի մոտ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ 4-րդ և 2-րդ գոտիներից	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , սկզբնահարվածի և հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները, տակտիկական գործողությունները, Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության կարողություններ:		1		1	
53	Վոլեյբոլ խաղ պարզեցված կանոններով	Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
54	Վոլեյբոլ երկկողմանի խաղ լրիվ կանոններով	Մովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
55	Հարված գնդակին ոտքով և գլխով, ճակատով դիպուկության և հեռավորության վրա, գնդակի կասեցում և վարում, խլում մրցակցից	Կատարելագործել գնդակի հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները	Կարողանում է գնդակը կասեցնել, վարել, գնդակին հարվածել, խլել, կատարել խաբուսիկ գործողություններ, Կարողանում է դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ:		1		1	
56	Խաբքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով, աճպարարություն գնդակով, անհատական տակտիկական	Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը,	Կարողանում է դրսևորել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության կարողություններ,		1		1	

	գործողություններ	Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
57	Խմբակային տակտիկական գործողություններ, երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները, Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել կարգապահության, փոխօգնության կարողություններ, Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
58	Անփոփիչ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 9 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Կատարելագործել կարճ, միջին, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան - մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները - դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ - նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Գիտի ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները, - Դրսևորում է հմտություններ կարճ և միջին վազքերի հաղթահարման համար, թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ - Կարողանանում է որոշել և գնահատել սեփական ֆիզիկական զարգացման ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը - Ցուցաբերում է կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները - Կարողանում է ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ - Ձեռք է բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ						
59	Ցածր մեկնարկի վազք 30մ, 60մ /արդյունքի համար/	Կատարելագործել կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	Դրսևորում է հմտություններ կարճ վազքերի հաղթահարման համար		1		1	
60	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցումով	Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները	Ցուցաբերում է կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները, Կարողանում է ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի կատարման հապատասխան հմտություններ		1		1	
61	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով	Մշակել ցատկունակության հմտությունները	Գիտի ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները		1		1	
62	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն	Մշակել ցատկունակության հմտությունները	Գիտի ցատկերի տեխնիկայի հիմունքները		1		1	
63	Դանդաղ վազք 12 րոպե	Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները	Ցուցաբերում է կարգապահություն, տոկունություն, նպատակասլացություն, համարձակություն, կարողանա հաղթահարել դժվարությունները, Կարողանում է ցուցաբերել վազքային, ցատկային և նետումների վարժությունների տեխնիկայի		1		1	

			կատարման հապատասխան հմտություններ					
64	Փոքր և լցրած գնդակների նետում հեռավորության	Կատարելագործել նետումների կատարման տեխնիկան	Դրսևորում է թենիսի և լցված գնդակների նետման ժամանակ		1		1	
65	Ամփոփիչ գնահատում 9, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ձեռք է բերել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ցատկունակությանը համապատասխան մշակված ընդունակություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 10 ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները - ձևավոել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		- Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, - Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ						
66	Սկզբնահարվածներ աջ և ձախ կողմերից, ուղիղ հարվածներ, հարվածներ կարճ տարածության վրա, հարվածների ընդունում աջ և ձախ կողմերից	Ձևավոել սկզբնահարվածների, կտրված, պտտված, պատնեշ, աջից և ձախից գլորումով հարվածների կատարման հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
67	Երկկողմանի խաղ՝ օգտագործելով բոլոր հնարքները	Ուսուցանել սեղանի թենիսի կանոնները	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
68	Ամփոփիչ գնահատում 10, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է խաղալ սեղանի թենիս:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	4	64	