

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

9

ԿԻՍԱՄՅԱԿ

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ

2025-2026

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ

102

3

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՂԻՆԱԿ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել

մեթոդախաղերման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղերման 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				ԳՈՐԾ			
ԹԵՄԱ 1		ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՀԻՍՈՒՆՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: - Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: - Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: - Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: - Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:							
1	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանաի զարգացման գործում		Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1	1		
2	Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին, Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները, օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները		Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Տեղեկություն հաղորդել հայ անվանի մարզիկների մասին: Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Տեղեկություն ունի հայ անվանի մարզիկների մասին: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Համոզմունք ունի արդարացի խաղի վերաբերյալ:		1	1		
3	Ամփոփիչ գնահատում 1, (հարց ու պատասխան)		Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Տեղեկություններ ունի անձի համակողմանի զարգացման և օլիմպիական խաղերի արժեքների մասին:		1		1	
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: - Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: - Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն: - Զարգացնել 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 «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել: - Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: - Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ: - Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:							
4	Ցածր մեկնարկով վազք 4*20մ		Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:		1		1	
5	60 մ վազք արդյունքի համար		Ուսուցանել կարճ տարածության վազք:	Կարողանում է վազել կարճ տանժրածություն:		1		1	
6	Կրոս -15 րոպե		Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ, Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:		1		1	
7	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ`		Ամրապնդել «քայլանցում» եղանակով	Կարողանում է «քայլանցում»		1		1	

	90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն	բարձրացատկի տեխնիկան:	եղանակով բարձրացատկ կատարել:					
8	Հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով «ոտքերը կծկված» եղանակով	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ կատարել:	Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ կատարել:		1		1	
9	Հեռացատկ արդյունքի համար	Ամրապնդել հեռացատկ կատարելու տեխնիկան, Զարգացնել արագաշարժությունը , ուժը և դիպուկությունը, Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Կարողանում է հեռացատկ կատարել, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, , ցատկունակության բավարար ունակություններ, Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:		1		1	
10	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության՝ թափավազքով	Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:		1		1	
11	Ամփոփիչ գնահատում 2, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:		1		1	

ԹԵՄԱ 3	ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ՝ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒ, ՖՈՒՏԲՈՒ
---------------	---------------------------------------

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 օդակի մեջ նետելու հմտություններ: - Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն: - Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: - Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն: - Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ - ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները - կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները - ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին: - Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ: - Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: - Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: - Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները - Տիրապետում է գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին, - Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում - Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն - Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ - Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ						
12	Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ կատարել:		1		1	
13	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:		1		1	

14	Տուգանային նետումներ	Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
15	Տուգանային նետումներ	Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
16	Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով տարբեր հեռավորությունից	Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ: Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
17	Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով	Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
18	Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով	Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն,		1		1	

			հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:				
19	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1
20	«Մինի բասկետբոլ խաղ»	Զարգացնել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:		1		1
21	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Զարգացնել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:		1		1
22	Ամփոփիչ գնահատում 3, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարարունակություններ:		1		1
23	Տեղեկություններ ֆուտբոլ խաղի վերաբերյալ	Տեղեկություն հաղորդել ֆուտբոլ խաղի վերաբերյալ:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները:		1		1
24	Տեղաշարժերի տեխնիկա. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները	Կատարում է ֆուտբոլիստի կեցվածքով վարժություններ:		1		1
25	Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:		1		1
26	Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, հարվածներ գլուխով և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքերով	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:		1		1
27	Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը կասեցնելու հմտություններին:		1		1
28	Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթմբով	Կատարելագործել գնդակի վարման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը վարելու հմտություններին:		1		1
29	Գնդակի նետում եզրից տեղից և թափավազքով	Կատարելագործել գնդակի նետման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը նետելու հմտություններին:		1		1
30	Գնդակի ճշգրիտ փոխանցում խաղընկերոջը նշանակետից	Զնավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության,	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն,		1		1

		խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ, մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:				
31	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը` գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ, մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1
32	Աճպարարություն գնդակով ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով	Կարելագործել խաղի ընթացքում տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում:		1		1
33	Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում	Կատարելագործել գնդակի նետման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը նետելու հմտություններին:		1		1
34	Հարձակողական տակտիկա	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1
35	Խմբակային գործողություններ` խաղընկերների համագործակցություն, ՊՍՏ կոմբինացիայի խաղարկում:	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ		1		1
36	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով խաղալու կարողությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1
37	Երկկողմանի խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով խաղալու կարողությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1

38	Ամփոփիչ գնահատում 4, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1	
ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ 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, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով , առարկաներով - Կարողանում է կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ - Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ - Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները						
39	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, ռիթմիկ-մարմնամարզական, վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:		1		1	
40	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	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 կատարել կախեր և հենումներ, Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները		1		1	
41	Հենացատկեր. տղաներ՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ՝ այծի վրայով ոտքերը զատած եղանակով	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, արագաշարժության ընդունակությունները Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	Կարողանում է կատարել հենացատկեր, Դրսևորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները		1		1	
42	Ակրոբատիկական վարժություններ. գլուխկոնծի	Սովորեցնել ակրոբատիկական	Կարողանում է կատարել		1		1	

		վարժությունները						
49	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		1		1	
50	Պարանամազլցում	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները, Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	Կարողանում է կատարել մազլցումներ:		1		1	
51	Կանգ գլխի և ձեռքերի վրա ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները, Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	Կարողանում է կատարել կանգեր:		1		1	
52	Կանգնած դրությունից կատարել «կամուրջ» ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի 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, Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
53	Հենացատկ այծիկի վրայ երկարությամբ՝ « ոտքերը կծկած» եղանակով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կարողանում է կատարել հենացատկեր:		1		1	
54	Հենացատկեր. տղաներ՝այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ՝ այծի վրայով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կարողանում է կատարել հենացատկեր:		1		1	

	«ոտքերը գատած» եղանակով							
55	Հենացատկ լայնակի տեղադրված այծիկի վրայով «ոտքերը գատած» եղանակով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կարողանում է կատարել հենացատկեր:		1		1	
56	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		1		1	
57	Ամփոփիչ գնահատում 7, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՄԱՐԶԱԽԱՂ՝ ՎՈՒԵՅԲՈՒ, ՖՈՒՏԲՈՒ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՂԱՏԱԿԸ		- կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման , 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 - Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ - ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները - կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները - ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		- Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները - Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ - Կարողանում է կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել, - Գիտի մրցավարական կանոնները, - Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ - Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ - Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ - Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ - ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները - կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները - ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ - մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը - դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ - նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը						
58	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով վարժություններ. տեղաշարժեր ցանցի մոտ	Կատարելագործել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը:	Կարողանում է կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր		1		1	
59	Գնդակի փոխանցում, ընդունում սկզբնահարվածից հետո	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:		1		1	
60	Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված նշակետին	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:		1		1	
61	Վերնից ուղիղ սկզբնահարված նշակետին	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:		1		1	
62	Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքնից և վերնից	Կատարելագործել գնդակի ընդունման տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կատարել գնդակի ընդունում:		1		1	
63	Գնդակի սահուն փոխանցումներ 2 ձեռքով վերնից, ներքնից ցանցի վրայով	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցում:		1		1	

64	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկան	Կատարելագործել հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները	Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված, տակտիկական գործողություններ		1		1	
65	Դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխմամբ	Կատարելագործել հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները	Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված, տակտիկական գործողություններ		1		1	
66	Հանդիպակաց փոխանցումներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ ցանցի մոտ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ 4-րդ և 2-րդ գոտիներից	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցում:		1		1	
67	Միայնակ շրջափակում, շրջափակողի ապահովում	Նպաստել՝ համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը, Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	Կարողանում է կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել:		1		1	
68	Վոլեյբոլ խաղ պարզեցված կանոններով, երկկողմանի խաղ	Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
69	Ամփոփիչ գնահատում 8, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
70	Հարված գնդակին ոտքով և գլխով, հարվածներ գնդակին ճակատով դիպուկության և հեռավորության վրա	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:		1		1	
71	Գնդակի կասեցում տարբեր ձևերով	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը կասեցնելու հմտություններին:		1		1	
72	Գնդակի վարում յուրացված եղանակով	Կատարելագործել գնդակի վարման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը վարելու հմտություններին:		1		1	
73	Գնդակի խլում մրցակցից	Կատարելագործել և գնդակի խլման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակի խլման հմտություններին:		1		1	
74	Գնդակի խլում մրցակցից առջևից, աջից և ձախից	Կատարելագործել և գնդակի խլման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակի խլման հմտություններին:		1		1	
75	Խաբքեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով	Կատարելագործել խաբուսիկ շարժողական գործողությունների հմտությունները:	Խաղի մեջ օգտագործում է հնարքներ:		1		1	
76	Թռչող գնդակի կասեցում կրծքով, ազդրով տեղում և շարժման ժամանակ	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը կասեցնելու հմտություններին:		1		1	
77	Աճպարարություն գնդակով	Կատարելագործել գնդակի հետ գործողություններ կատարելու կարողությունները, ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ, Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան,	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ Կարողանում է դրսևորել		1		1	

		դիմացկունությունը, ցատկունակությունը, Դաստիարակել լ բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը;	արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ				
78	Հարձակվողական տակտիկայի ուսուցում	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1
79	Հարձակում խաղային առաջադրանքներով	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1
80	9մ հեռավորությունից հարված դարպասին	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:		1		1
81	Անհատական տակտիկական գործողություններ	Ձևավորել անհատական տակտիկական գործողություններ կատարելու հմտությունը:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն		1		1
82	Դիրքի ընտրություն անկյունային հարվածի ժամանակ	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ:		1		1
83	Խմբակային տակտիկական գործողություններ	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ		1		1
84	Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1
85	Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1
86	Ամփոփիչ գնահատում 9, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1
ԹԵՄԱ 8		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		- Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: - Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:					

		• Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն: • Զարգացնել 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 «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել: • Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: • Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ: • Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:						
87	Ցածր մեկնարկից վազք 30մ վազք	Ուսուցանել կարճ տարածության վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածություններ:		1		1	
88	Բարձր մեկնարկից վազք վազք 60մ /արդյունքի համար	Ուսուցանել կարճ տարածության վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածություններ:					
89	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցումով	Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:		1		1	
90	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ կատարել:		1		1	
91	Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:		1		1	
92	Դանդաղ վազք 12 բուլետ	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության բավարար ունակություններ: Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:		1		1	
93	Փոքր և լցրած գնդակների նետում հեռավորության	Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ		1		1	
94	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:		1		1	
95	Ամփոփիչ գնահատում 10, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 9		ԸՆԴՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՑՈՒԹ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի կանոնները • Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները, • Կատարելագործել թենիս խաղալու հմտությունները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		• Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ, խաղալ թենիս • Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, • Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության , կոորդինացիայի հմտություններ						
96	Սկզբնահարվածներ աջ և ձախ կողմերից, ուղիղ հարվածներ	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ		1		1	
97	Սկզբնահարվածների տարատեսակները, ռակետի բռնում և տեղաշարժվելը	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ		1		1	
98	Կարճ, բարձր, հեռու սկզբնահարվածի մատուցումներ, հարվածներ կարճ տարածության վրա	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ		1		1	
99	Երկկողմանի խաղ՝ օգտագործելով բոլոր հնարքները	Կատարելագործել թենիս խաղալու հմտությունները:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների		1		1	

			գնահատման կարողություն, Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության , կոորդինացիայի հմտություններ:					
100	Հարվածներ կարճ տարածության վրա, հարվածների ընդունում աջ և ձախ կողմերից	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ		1		1	
101	Երկկողմանի խաղ՝ օգտագործելով բոլոր հնարքները	Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի կանոնները Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները, Կատարելագործել թենիս խաղալու հմտությունները:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ, խաղալ թենիս, Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության , կոորդինացիայի հմտություններ		1		1	
102	Ամփոփիչ գնահատում 11, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Խաղում է սեղանի թենիս:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					102	4	98	