

Հաստատում եմ

Տնօրենի Ժ/Պ

Ս. Ավանեսյան

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024թ.



## ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

*Ֆիզիկուլտուրա*

ԴԱՍԱՐԱՆ \_\_\_\_\_

3

ԿԻՍԱՍՅԱԿ \_\_\_\_\_

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ \_\_\_\_\_

2024-2025

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ \_\_\_\_\_

68

2

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ \_\_\_\_\_

ՀԵՂԻՆԱԿ \_\_\_\_\_

ՈՒՍՈՒՑԻՉ \_\_\_\_\_

*Աննա Արզարյան*

Քննարկվել, հավանության է արժանացել \_\_\_\_\_

մեթոդախազմի մասին \_\_\_\_\_

նիստում: Արձանագրություն թիվ \_\_\_\_\_

Մեթոդախազմի մասին նախագահ \_\_\_\_\_

(ստորագրություն)

*Աննա Արզարյան*

(ազգանուն, անուն)

Ուսումնական աշխատանքների գծով տնօրենի տեղակալ \_\_\_\_\_

(ստորագրություն)

*Մերգեյ Ավանեսյան*

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
<b>ԹԵՄԱ 1</b>		<b>ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ և ՊՈՐՏԻՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ</b>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<p>1. Ձևավորել պատկերացումներ.</p> <p>1) շարժողական ռեժիմի,</p> <p>2) դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ:</p> <p>2. Հաղորդել գիտելիքներ.</p> <p>1) ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության,</p> <p>2) տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:</p>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		<p>1. Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:</p> <p>2. Ինքնուրույն կատարի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքություն:</p>						
1	Շարժողական ռեժիմ	Ձևավորել պատկերացումներ շարժողական ռեժիմի, դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ	Կարևորում է ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում		1	1		
2	Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունն առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա	Հաղորդել գիտելիքներ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:	Ինքնուրույն կատարում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքություն: Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան:		1	1		
3	<b>Անփոփոխ գնահատում, հարց ու պատասխան</b>				1	1		
<b>ԹԵՄԱ 2</b>		<b>ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<p>1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները:</p> <p>2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա:</p> <p>3. Նպաստել.</p> <p>1) համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման,</p> <p>2) առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում:</p>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		<p>1. Արագացումով վազի 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p> <p>2. Հեռացատկի և բարձրացատկի թափավազքով, թենիսի գնդակը նետի նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p>						
4	<b>Վազքեր`</b> բարձր մեկնարկից վազք	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կատարում է արագացումով վազք ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
5	Վազք արագացումով մինչև 30 մ	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կատարում է արագացումով վազք 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
6	<b>Ցատկեր`</b> ցատկեր ցատկապարանով `զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում	Ամրապնդել ցատկերի հմտությունները	Կատարում է ցատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
7	<b>Ցատկեր`</b> ցատկեր ցատկապարանով `զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղաշարժվելով	Ամրապնդել նետումների հմտությունները	Կատարում է ցատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	

8	Հեռացատկ տեղից	Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա	Կատարում է հեռացատկ թափավազով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
9	<b>Նետումներ՝</b> թենիսի գնդակի նետում (2 x 2 մ թիրախ) 4-5 մ հեռավորությունից	Նպաստել առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում	Կատարում է թենիսի գնդակի նետում նշանակետին և հեռավորության վրա, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
10	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման	Կատարում է թենիսի գնդակի նետում նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ,		1		1	
11	<b>Անկոնիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>				1		1	

**ԹԵՄԱ 3 ՇԱՐՇԱՄԱՂԵՐ**

**ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

1. Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր:
2. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:
3. Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը:
4. Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:
5. Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:
6. Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ:
7. Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:

**ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՑՈՒՆՔԸ**

1. Խաղա շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ:
2. Տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:

12	<b>Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր.</b> «Կարտոֆիլի տնկում»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
13	«Երկու ճամբար»,	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազքի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազքերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
14	<b>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր.</b> «Հեռացատկորդները»	Ամրապնդել ցատկերի, ունակություններ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
15	«Էստաֆետ ցատկապարաններով»	Ամրապնդել ցատկերի, նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները		1		1	

			և կողմնորոշվի տարածության մեջ					
16	<b>Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր.</b> «Որսորդներն ու սագերը»	Ամրապնդել նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
17	<b>Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր.</b> «Փոխանցիր կքանստիր»,	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
18	<b>Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր.</b> տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների բացատրում	Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի և պատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1	1		
19	«Մակույկը ալիքների վրա»	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան	Ցուցաբերում է նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
20	«Գնդակների հավաքում»	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի և պատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
21	«Երկկողմ խաղ 2*2	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ձկունություն, դիմացկունություն	Ցուցաբերում է նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
22	<b>Ասփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>				1		1	

<b>ԹԵՄԱ 4</b>	<b>ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ</b>
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:</li> <li>Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:</li> <li>Նպաստել. <ol style="list-style-type: none"> <li>ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը,</li> <li>ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կողորդինացիայի զարգացմանը:</li> </ol> </li> <li>Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:</li> </ol>
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋԱՆԱԴՅՈՒՆՔԸ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար:</li> <li>Ինքնուրույն կատարի մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:</li> </ol>

23	<b>Շարային վարժություններ.</b> «ՇԱՐՎԻՐ», «ՈՆՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ», «Աջ (ձախ)- ՀԱՎՍԱՐ», «ԶԳԱՍՏ», «ԱԶԱՏ», «ԿԱՐԳԻ ԲԵՐԵԼ», «Մեկից երկու-ՀԱՇՎԻՐ», «Հերթով-ՀԱՇՎԻՐ», «Քայլով ՄԱՐՇ», «Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «Դանդաղ քայլք» «Կանգ ԱՌ» հրահանգների կատարում,	Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1		1	
24	Քայլքով տեղաշարժեր. «Իմ ետևից-ՄԱՐՇ», «Անկյունագծով-ՄԱՐՇ», «Հակընթացով-ՄԱՐՇ», «Օձաձև-ՄԱՐՇ» հրահանգների կատարում,	Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1		1	
25	Բացազատում կից քայլերով. «Դեպի աջ (ձախ) կենտրոնից (աջից, ձախից)», այսքան քայլով (տարածած ձեռքերի չափով)-ԲԱՅԱԶԱՍՎԻՐ:	Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1		1	
26	<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.</b> մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ:	Ուսուցանել հավասարակշռության վարժությունների ճիշտ կատարում	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար		1		1	
27	<b>Մագլցման վարժություններ`</b> մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պռակած, փորի վրա պռակած դրությամբ ձեռքերով ձգվելով:	Ուսուցանել մագլցման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մագլցման վարժությունները,		1		1	
28	<b>Հավասարակշռության վարժություններ</b> մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:	Ուսուցանել հավասարակշռության վարժությունների ճիշտ կատարում	Ինքնուրույն կատարում է կախերը և հենումները		1		1	
29	<b>Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ`</b> երաժշտության ուղեկցությամբ քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, հետ, կողմ:	Ուսուցանել ակրոբատիկ, ռիթմիկ- մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար		1		1	
30	<b>Անիոնիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>				1		1	
<b>ԹԵՄԱ 5 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻՆ և ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ</b>								
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		1. Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 2. Տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		1. Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 2. Գիտի ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ տեղեկություններ:						

31	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս	Հաղորդել գիտելիքներ. տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ գուգակցման վերաբերյալ	Պահպանում է կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան		1	1		
32	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր	Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ	Գիտի ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ տեղեկություններ		1	1		
33	<b>Անփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>							
<b>ԹԵՄԱ 6</b>		<b>ՄԱՐՄԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ</b>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախների և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:</li> <li>Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:</li> <li>Նպաստել. <ol style="list-style-type: none"> <li>ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը,</li> <li>ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացմանը:</li> <li>Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամը:</li> </ol> </li> </ol>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՈՒՆԵՐԸ</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար:</li> <li>Ինքնուրույն կատարի մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:</li> </ol>						
34	<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:	Ուսուցանել կեցվածքի ձևավորման վարժությունների տեխնիկական ճիշտ կատարումը	Ինքնուրույն կատարում է մարմնամարզական շարային վարժությունները		1	1		
35	<b>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> Շնչառական վարժություններ	Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները	Գիտակցում է ֆիզիկական վարժությունների համալիրների կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգի համար		1	1		
36	Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանսամագլցում	Նպաստել. ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացմանը	Ինքնուրույն կատարում է մագլցման վարժությունները		1	1		
37	<b>Ակրոբատիկական վարժություններ</b> ՝ գլուխկոնծի առաջ, թիկնականգ, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «կամուրջ» դրությունը	Ուսուցանել գլուխկոնծի առաջ, թիկնականգ, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «կամուրջ» դրությունը Նպաստել. ձկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը	Ինքնուրույն կատարում է ակրոբատիկական վարժություններ		1	1		
38	<b>Կախեր և հենումներ.</b> հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից	Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն կարգապահություն	Ինքնուրույն կատարում է կախերը և հենումները		1	1		
39	<b>Անփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>							
<b>ԹԵՄԱ 7</b>		<b>ՇԱՐՇԱՄԱՐԵՐ</b>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր:</li> <li>Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:</li> <li>Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը:</li> <li>Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ձկունություն, դիմացկունություն:</li> <li>Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:</li> <li>Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ:</li> <li>Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:</li> </ol>						

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ</b>		1. Խաղա շարժախաղեր վազբերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ: 2. Տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի նպատակապայացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:					
40	<b>Վազբի ունակության ամրապնդման խաղեր.</b> «Երկու ճամբար»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազբի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ	1	1		
41	«Պայքար դրոշի համար»	Ուսուցանել տարբեր շարժախաղեր Ամրապնդել վազբի ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր վազբերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ	1	1		
42	<b>Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր.</b> «Էստաֆետ ցատկապարաններով»	Ամրապնդել ցատկերի, ունակություններ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ	1	1		
43	«Էստաֆետ օղերով»	Ամրապնդել ցատկերի, նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր ցատկերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ	1	1		
44	<b>Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր.</b> «Որսորդներն ու սագերը»	Ամրապնդել նետումների, ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ	1	1		
45	«Անվանիր շաբաթվա օրերը»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ	1	1		
46	«Ամենանշանառուն»	Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի և խաղի կանոնների վերաբերյալ	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով	1	1		

			շարժումները և կողմնորոշվի տարածության					
47	<b>Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր</b> «Գնդակի փոխանցում շրջանում»	Ամրապնդել գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության մեջ		1		1	
48	«Արագ փոխանցիր»	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
49	«Գնդակներով էստաֆետ»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Կարողանում է խաղալ շարժախաղեր գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման, տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվի տարածության		1		1	
50	<b>Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր.</b> «Օռվն ալեկոծվում է»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի և պատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
51	«Ով է ճարպիկը»:	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Ցուցաբերում է նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
52	<b>Ազգային խաղերի տարրերով խաղեր.</b> «Յոթ քար»	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի և պատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
53	«Զանգակի խաղ»	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Ցուցաբերում է նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1	
54	<b>Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր.</b> «Շարժվող դարպասներ»	Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի և		1		1	



			պատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն				
55	«Փոխանցավազք շարասյուններում»	Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան	Ցուցաբերում է նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1
56	«Երկկողմ խաղ 3*3	Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողունակությունների զարգացմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի և պատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1
57	«Երկկողմ խաղ 4*	Նպաստել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն	Ցուցաբերում է նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1
58	«Երկկողմ խաղ 5	Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը	Կարողանում է տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվի, ցուցաբերի և պատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն		1		1
59	<b>Անփոփոխ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>				1		1

**ԹԵՄԱ 8 ԱՔԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

**ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները:  
2. Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա:  
3. Նպաստել:  
1) համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման,  
2) առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում:

**ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ**

1. Արագացումով վազի 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:  
2. Հեռացատկի և բարձրացատկի թափավազքով, թենիսի գնդակը նետի նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:

60	Վազք՝ հաղթահարելով արգելքները	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարողանում է արագացումով վազել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1
61	Վազք մինչև 4 բուպե	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարողանում է արագացումով վազել 4բուպե ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1
62	Վազք 30 բուպե	Ամրապնդել վազքի հմտությունները	Կարողանում է վազել 30բուպե ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1
63	Հեռացատկ տեղից	Ամրապնդել ցատկերի հմտությունները	Կատարում է հեռացատկ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1
64	4-6 քայլ թափավազքով	Ամրապնդել նետումների հմտությունները	Կատարում է հեռացատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1

65	Բարձրագատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Ամրապնդել ցատկերի հմտությունները Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա	Կատարում է բարձրագատկ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
66	Հեռագատկ 4-6 քայլ թափավազքով	Նպաստել առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման գործում	Կատարում է հեռագատկ 4-6 քայլ թափավազքով ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
67	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին	Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, կամքի ուժի դաստիարակման	Կատարում է թենիսի գնդակը նետում նշանակետին և հեռավորության վրա ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ		1		1	
68	<b><i>Անփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</i></b>				1		1	
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>					<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	