

Հաստատում եմ

Տնօրենի Ժ/Պ

Ս. Ավանեսյան

« _____ » _____ 2024թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ _____ 5 _____

ԿԻՍԱՍՅԱԿ _____

I, II _____

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2024-2025 _____

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

68 _____

2 _____

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզկուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

Աստղիկ գրատուն _____

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

Յու. Գրիգորյան, Ս. Արթուրյան

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Արզումանյան Ռոբերտ

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդախորհրդի _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախորհրդի 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	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ: Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: 						
1	«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը	Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում	7	1	1		
2	Հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում	Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում	11	1	1		
3	Ամփոփիչ գնահատում, հարց ու պատասխան	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում		1		1	
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ, ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Գիտի տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, Համարձակ է, վճռական և նախաձեռնող: 						
4	Էստաֆետ հանդիպակած 10-20 մ, մաքոքավազք 4X10մ	Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ, Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, Մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:	Գիտի տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները:	79		1		1
5	Վազք 40մ արդյունքի գրանցմամբ, վազք բարձր մեկնարկից 30մ	Ուսուցանել կարճ վազքեր, Մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազքեր, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները:	77		1		1
6	Հավասարաչափ վազք 8-10ր տևողությամբ	Մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները:		1			1

		ընդունակությունները:					
7	Հեռացատկ տեղից	Մշակել ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության ընդունակությունները, դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, Համարձակ է, վճռական և նախաձեռնող:	75		1	1
8	Փոքր գնդակի նետում նշանակետին	Ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:	80		1	1
9	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:			1	1

ԹԵՄԱ 3 ՖՈՒՏԲՈՒ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՈՍԱԿԸ

- Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը:
- Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ:
- Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը:
- Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5:
- Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ:
- Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՆՈՒՄԸ

- Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:
- 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:

10	Ֆուտբոլ մարզախաղի պատմությունը և կանոնները	Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին, տնային հանձնարարությունների կատարմանը և առաջադիմության գնահատմանը:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:	83		1	1
11	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, տեղաշարժերի տեխնիկա	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը:	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	84		1	1
12	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա	Ուսուցանել տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը, Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն,	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	85		1	1

		ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ:					
13	Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը	Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ դարպասապահի գործողությունների ժամանակ. Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկան:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	87	1		1
14	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:		1		1

ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐԶԱՍԱՂ (ԲԱՄԿԵՏՈՒ)

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

. Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին,
. Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան.
. Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ,
. Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները:

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ

. Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները
. 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:

15	Բասկետբոլ մարզախաղի պատմությունը և կանոնները	Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:	Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները	92	1		1
16	Բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի տեխնիկան:	Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները, կատարում է բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ:	94	1		1
17	Բասկետբոլի գնդակի ընդունում և փոխանցում գլխավերևից, բասկետբոլի գնդակի ընդունում և փոխանցում կրծքավանդակից	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, տեխնիկան:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ:	96-97	1		1
18	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկան:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում:	95	1		1
19	Գնդակի նետում 2 ձեռքով կրծքավանդակից, գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով ուսի վրայից	Ուսուցանել գնդակի նետման տեխնիկան:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետում:	98	1		1
20	Տուգանային նետումներ	Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ:	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1
21	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները		1		1

ԹԵՄԱ 5 ՄԱՐՄԱՍՏԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

. Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների

		<p>տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:</p> <p>. Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները:</p> <p>. Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը:</p> <p>. Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:</p>						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		<p>. Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:</p> <p>. Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:</p> <p>. Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:</p>						
22	Շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժությունները:	42-43	1		1	
23	Կախեր. ձգումներ կախ դրությունից	Սովորեցնել կախերի և հենումների, ձգումների վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	61	1		1	
24	Հենացատկ 100-110 սմ այծի վրայով «ուտքերը զատած» եղանակով	Սովորեցնել հենացատկերի տեխնիկան:	Կարողանում է հենացատկ կատարել:	63	1		1	
25	Ակրոբատիկական վարժություններ. գլուխկոնծի առաջ և հետ	Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	65	1		1	
26	Պարանամագլցում 3 հնարքով	Սովորեցնել մագլցման վարժությունների կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել մագլցում: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	62	1		1	
27	Անփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ. ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊՏԱՍԿԸ		<p>. Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին:</p> <p>. Օանթոգանել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ:</p>						

		. Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՈՒՄ		. Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: . Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: . Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, 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:						
28	Սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները	Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	135		1		1
29	Գնդակի մատուցում, երկկողմանի խաղ	Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, 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:	136		1		1
30	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:			1		1
ԹԵՄԱ 7		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: . Փոխանցել գիտելիքներ մարզապահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՈՒՄ		. Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: . Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին: . Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:						
31	Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնները, անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզապահում, մարզահրապարակում	Փոխանցել գիտելիքներ մարզապահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:	21		1	1	
32	Ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում	Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:	Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:	21		1	1	
33	Ամփոփիչ գնահատում, հարց ու պատասխան	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:			1		1
ԹԵՄԱ 8		ՄԱՐՄԱՍՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		. Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացող և մազլման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների						

		տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: . Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: . Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: . Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		. Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: . Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: . Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:						
34	Շարային վարժություններ, շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:	42-43	1	1		
35	Հենումներ. հենում պատկած դրությունից, ձեռքերի ծալում և ուղղում	Սովորեցնել հենումների ճիշտ կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել հենումներ: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները:	47	1	1		
36	Հենացատկեր այծիկի վրայից ոտքերը գատած և կծկած դրությունից	Սովորեցնել հենացատկերի տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտությունները:	64	1	1		
37	Ակրոբատիկական վարժություններ. «Կամուրջ» մեջքին պատկած դրությունից	Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները:	67	1	1		
38	Պարանամագլցում ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	Սովորեցնել մագլցման վարժությունների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտությունները: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և	62	1	1		

			դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:					
39	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 9 ՄԱՐԶԱՄԱՂ ՎՈՒԵՑՔՈՒ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<p>. Օանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.</p> <p>. ուսուցանել վոլեյբոլի ստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան.</p> <p>. մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ.</p> <p>. դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:</p>						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<p>. Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:</p> <p>. Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:</p> <p>. Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:</p> <p>. Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ:</p> <p>. Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:</p>						
40	Վոլեյբոլ մարզախաղի պատմություն և կանոններ	Օանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.	Գիտի վոլեյբոլ խաղի պատմությունն ու կանոնները:	102	1		1	
41	Վոլեյբոլի ստի կեցվածքով տեղաշարժեր	Ուսուցանել վոլեյբոլի ստի կեցվածքի տեխնիկան:	Կարողանում է տեղաշարժվել վոլեյբոլի ստի կեցվածքով:	103	1		1	
42	Վոլեյբոլի գնդակի փոխանցում և ընդունում 2 ձևերով գլխավերևից, վոլեյբոլի գնդակի փոխանցում և ընդունում 2 ձևերով ներքևից	Ուսուցանել գնդակի ընդունման, փոխանցման, տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, գնդակի ընդունում:	106	1		1	
43	Սկզբնահարված ներքևից 1 ձևերով	Ուսուցանել սկզբնահարվածի հարձակողական հարվածի տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ:	107	1		1	
44	Ուղիղ հարձակողական հարվածների տեխնիկա	Ուսուցանել ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված:	107	1		1	
45	Շրջանցումների տակտիկա	Ուսուցանել շրջանցումների տեխնիկան:	Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. Դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:	108	1		1	
46	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. . դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:	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:		1		1	
47	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 10		ՖՈՒՏԲՈՒԼ						

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> . Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: . Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությամբ: . Երկկողմանի խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: . Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ: . Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ: 							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> . Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: . 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: 							
48	Համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձեր, տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքով վարժությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	84		1		1	
49	Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակով	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, գլորվող գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գլորվող գնդակին հարվածներ, Կարողանում է սեփական շարժողական գործողությունները գնահատել:			1		1	
50	Հարվածներ դիպուկ և հեռավորության վրա	Ուսուցանել գլորվող գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:			1		1	
51	Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	85		1		1	
52	Գնդակի վարում ոտնաթաթով	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության,	86		1		1	

			դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:				
53	Փոխանցումներ անկյունագծային եղանակով	Ուսուցանել ֆուտբոլի գնդակի փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	1		1	
54	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն	Ուսուցանել դիրքի ճիշտ ընտրության տեխնիկան, Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	1		1	
55	Մրցակցի հարձակման հակազդում	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:	Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ:	1		1	
56	Խաղ պարզեցված կանոններով	Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5:	Խաղում է խաղ պարզեցված կանոններով:	1		1	
57	Երկկողմանի խաղ	Երկկողմանի խաղ` 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5:	Խաղում է երկկողմանի խաղ:	1		1	
58	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործառնությունները:	1		1	

ԹԵՄԱ 10 ԱՔԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՂՍԱՍԿԸ

- . Ուսուցանել կարճ և միջին վազեր,
- . ուսուցանել հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան,
- . ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ,
- . մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ,
- . դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ

- . Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածության վազեր:
- . Կարողանում է 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:

59	Վազք արագացումով 40մ, վազք 30 մ արդյունքի գրանցմամբ	Ուսուցանել կարճ վազք, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազք Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ	1		1	
60	Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ	Ուսուցանել կարճ տարածության	Կարողանում է վազել կարճ	1		1	

		վազք, Ուսուցանել բարձր մեկնարկից վազք	տարածության վազք Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ					
61	Հավասարաչափ վազք 8-10ր	Ուսուցանել միջին տարածության վազք, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ	Կարողանում է վազել միջին տարածության վազք Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ	1			1	
62	Հեռացատկ տեղից	Ուսուցանել հեռացատկի տեխնիկան, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ	Կարողանում է հեռացատկ կատարել Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ:	75	1		1	
63	Հեռացատկ թափավազքով 5-7 վազքաքայլով	Ուսուցանել հեռացատկի տեխնիկան, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ	Կարողանում է հեռացատկ կատարել Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ	76	1		1	
64	Թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից)	Ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:	80	1		1	
65	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 10 ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՄՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ. ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> . Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: . Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ: . Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՄՐՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> . Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: . Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: . 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: 						
66	Սկզբնահարվածների տարատեսակները, ռակետի բռնում և տեղաշարժվելը, կարճ, բարձր, հեռու սկզբնահարվածի մատուցումներ	Տեղեկացնել սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման մասին: Ծանոթացնել սեղանի թենիսի մարզական գույքին՝ ռակետ և գնդակ:	Գիտի սեղանի թենիսի ստեղծման և զարգացման պատմությունը: Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:	135	1		1	
67	Երկկողմանի խաղ	Ուսուցանել սեղանի թենիսի	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի	136	1		1	

		տեխնիկայի հնարքները, Ուսուցանել երկկողմանի խաղը:	տեխնիկայի հնարքները: 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:					
68	Անփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:		1		1	
				ԸՆԴԱՄԵՆԸ	68	4	64	