

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

« _____ » _____ 2024թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՍԱՐԱՆ _____

6

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2024-2025

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզկուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ _____

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Աննա Արզարյան

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 ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ և ՊՈՐՏԻՆ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հաղորդել գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: 2. Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Գիտի դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին: 2. Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը:						
1	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հիմնական ձևավորումը	Հաղորդել գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ	Գիտի դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորության մասին		1	1		
2	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին	Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները	Ծանոթ է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը		1	1		
3	Ամփոփիչ գնահատում՝ հարց ու պատասխան				1	1		
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային: 2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 3. Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական: 4. Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ: 5. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 2. Տիրապետի գնդակների նետման տեխնիկային: 3. Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ: 4. Դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:						
4		Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1	
5	Վազք արագացումով մինչև 40 մ	Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի կատարման տեխնիկան	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի կատարման տեխնիկան		1		1	
6	Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 8 - 10 րոպե	Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի կատարման տեխնիկան	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1	
7	Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին (ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք) և մրցման կանոններին Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով:	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկված կատարման տեխնիկան	Կարողանում է կատարել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «կատարման տեխնիկան		1		1	
8	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկված կատարման տեխնիկան	Կարողանում է կատարել հեռացատկ՝ ոտքերը կծկված կատարման		1		1	

			տեխնիկան					
9	Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Տիրապետում է գնդակների նետման տեխնիկային		1		1	
10	Տեխնիկայի տարրերի նետման դրություն «ձգված աղեղ»	Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ	Կարողանում է դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակալացություն		1		1	
11	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք				1		1	
ԹԵՄԱ	ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ՝ ԲԱՍԿԵՏԲՈՒ. ՄԱՐԶԱՄԱՂԻ ՏԵՌԻԿԱՆ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԲԱՍԿԵՏԲՈՒԽՍԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆՂԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ ԵՎ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ: ԳՆՂԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ ԵՎ ՆՏՈՒՄ ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ /ՎՈՒՅՑԲՈՒ ՄԱՐԶԱՄԱՂԻ ՏԵՌԻԿԱ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՎՈՒՅՑԲՈՒԽՍԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆՂԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ: ՄԿՁԲՆԱՀԱՐՎԱԾ, ՈՒՂԻՂ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ/							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՂԱՍԱԿԸ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Հետաքրքրություն առաջացնել բասկետբոլ մարզաձևի նկատմամբ: 2. Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: 3. Ծանոթացնել պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական մարտավարական գործողություններին: 4. Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: 5. Ուսուցանել մարտավարական առաջադրանքներով (2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3) խաղ: 6. Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կորդինացիա: 7. Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ: 							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ: 2. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, տեխնիկան: 							
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Տիրապետի բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային: 2. Ծանոթ է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին: 3. Տիրապետի գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային: 4. Ունի շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կորդինացիայի բավարար մակարդակ: 5. Դրսևորի համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ 							
12	Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ	Հետաքրքրություն առաջացնել բասկետբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկային	բասկետբոլիստի կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառների տեխնիկային:		1		1	
13	Բասկետբոլ գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ զույգերով և եռյակներով:	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման փոխանցման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկային:		1		1	
14	Բասկետբոլ գնդակի վարում՝ ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի վարման տեխնիկային		1		1	
15	Բասկետբոլ գնդակի վարում: Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ:	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի վարման աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ		1		1	
16	Բասկետբոլ գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում:	Ուսուցանել նետման տեխնիկային կանգնած դիրքից և շարժման	Կարողանում է տիրապետի գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և		1		1	

		ընթացքում	շարժման ընթացքում				
17	Բասկետբոլ գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	Ուսուցանել գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	Կարողանում է տիրապետի գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	1		1	
18	Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին:	Ծանոթացնել պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական մարտավարական գործողություններին	Ծանոթացել է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին	1		1	
19	Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիրքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության:	Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կորդինացիա	Ծանոթացել է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին	1		1	
20	Բասկետբոլ: Հարձակում արագ ձեռքման միջոցով (1 x 0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ	Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ	Կարողանում է դրսևորի շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կորդինացիայի բավարար մակարդակ:	1		1	
21	Բասկետբոլ: Անհատական պաշտպանություն Գնդակի խլում և հետմղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում:	Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային	1		1	
22	Բասկետբոլ: Պարզեցված խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2x1, 3x1, 3x2, 3x3):	Ուսուցանել մարտավարական առաջադրանքներով (2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3) խաղ :	Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ:	1		1	
23	Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ, ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:	1		1	
24	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ:	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային	1		1	
25	Վոլեյբոլի գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3 մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից	Ուսուցանել վոլեյբոլի գնդակի ընդունման տեխնիկան	Տիրապետում է վոլեյբոլի գնդակի ընդունման, փոխանցման տեխնիկային	1		1	
26	Անփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք			1		1	

ԹԵՄԱ 4

ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

Ուսուցանել վերադասավորումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան:

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ

Ինքնուրույն կատարի վերադասավորումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:

27	Շարային վարժություններ: Շարային քայլք	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժությունների տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները	1	1		
28	Վերադասավորումներ միատողան շարքից երկտողան շարքի, միատողան (երկտողան) շարքից շրջանի, միաշարայունից՝ երկշարայուն (եռաշարայուն, քառաշարայուն) շարքի	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժություններ ընդհանուր տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները	1	1		
29	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների վարժություններ ընդհանուր տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	1	1		
30	Անկողիչ գնահատում, գործնական աշխատանք						
ԹԵՄԱ 5 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՑԻ և ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 2. Ձևավորել պատկերացումներ սպորտային էթիկայի վերաբերյալ:					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՆԵՐԸ		Պահպանի սպորտային էթիկան, տիրապետի ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը:					
31	Սպորտային էթիկա	Ձևավորել պատկերացումներ սպորտային էթիկայի վերաբերյալ	Կարողանում է պահպանի սպորտային էթիկան, տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը	1	1		
32	Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում	Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին	Կարողանում է պահպանի սպորտային էթիկան, տիրապետում է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկումը	1	1		
33	Անկողիչ գնահատում, գործնական աշխատանք						
ԹԵՄԱ 6 ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել վերադասավորումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: 2. Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ: 3. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՆԵՐԸ		1. Ինքնուրույն կատարի վերադասավորումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: 2. Տիրապետի շարժողական կարողունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ: 3. Դրսևորի կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:					
34	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	1	1		
35	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Դրսևորի կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն	1	1		
36	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Ուսուցանել ռիթմիկ մարմնամարզական	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ռիթմիկ մարմնամարզական	1	1		

	Ուտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով	վարժությունների տեխնիկան: Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն	վարժություններ				
37	Կքանիստ, կանգնել, բարձրանալ ռոտաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:	Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ	Տիրապետում է շարժողական կարողունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ	1		1	
38	Ակրոբատիկական վարժություններ: Երկու գլուխկոնծի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Ուսուցանել Երկու գլուխկոնծի միաձույլ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ակրոբատիկական մարմնամարզական վարժություններ	1		1	
39	Անփոփոխ գնահատում, գործնական աշխատանք			1		1	
ԹԵՄԱ 7 ՄԱՐԶԱԽԱՐԵՐ /ՖՈՒՏԲՈՒԼԻ ՏԵՆԻՍԻՎԱՆ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԻ ՏԵՆԻՍԻՎԱ: ԳՆԱԿԻ ՏԻՐԱՊԵՏՄԱՆ ՏԵՆԻՍԻՎԱ: ԴԱՐՈՍՄԱՊԱՀԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԸ: ԽԱՂԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ: ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՊԵՏՈՒՄ/							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը: 2. Ձևավորել պատկերացումներ դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ: 3. Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: 4. Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային: 5. Երկկողմանի խաղ՝ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7 դեմ: 6. Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն: 7. Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: 					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋԱՆԱԴՅՈՒՄԸ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Գիտի ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանը և սկզբնական ընտրության կարգը: 2. Կարևորի դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը: 3. Տիրապետի ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկային: 4. Գիտի դարպասապահի տեղաշարժերն ու գնդակի որսման տեխնիկան: 5. Ունի շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ: 6. Ցուցաբերի փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: 					
40	Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:	1. Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը: 2. Ձևավորել պատկերացումներ դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ:	Գիտի ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանը և սկզբնական ընտրության կարգը Կարևորի դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ընտրության կարգը	1		1	
41	Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ռոտափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր՝ գնդակը հսկողության տակ պահելով:	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, տեխնիկային	Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, տեխնիկային	1		1	
42	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված	Ուսուցանել անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների	Տիրապետում է անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների,	1		1	

	գնդակին ուտքով, հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով:	տեխնիկային	տեխնիկային					
43	Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով՝ ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթափի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին:	Ուսուցանել գլորվող գնդակների հարվածների տեխնիկային	Տիրապետում է գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների տեխնիկային		1		1	
44	Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, դրովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:	Ուսուցանել կասեցումների տեխնիկային	Տիրապետում է կասեցումների տեխնիկային		1		1	
45	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթափի ներսի և դրսի մասով, յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկային	Տիրապետում է գնդակի վարման տեխնիկային		1		1	
46	Խաբբեր՝ խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ Գնդակի խում՝ արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից	Ուսուցանել խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ	Տիրապետում է խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմանը		1		1	
47	Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա: Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթափով, ազդրով, գլխով:	Ուսուցանել աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթափով, ազդրով, գլխով	Տիրապետում է աճպարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթափով, ազդրով, գլխով		1		1	
48	Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի հետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսում ցածրից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:	Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային	Տիրապետում է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային		1		1	
49	Խաղի մարտավարություն: Հարձակողական տակտիկա:	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
50	Խաղի մարտավարություն Անհատական տակտիկա	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
51	Խաղի մարտավարություն Տեղաշարժեր մարզահրապարակում գնդակ ստանալու	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն,	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության,		1		1	

	նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «բացում», «փակել» մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում մրցակցի կիսադաշտում	դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	համագործակցության հմտություններ					
52	Խաղի մարտավարություն Յուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում: Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
53	Խմբակային մարտավարություն ՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության:	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
54	Խմբակային մարտավարություն ՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ լայնակի, երկայնակի և անկյունագծային եղանակներով, ցածրից և օդով	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
55	Պաշտպանական մարտավարություն: Անհատական գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար	Ուսուցանել պաշտպանական մարտավարություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
56	Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում, փոխապահովում	Ուսուցանել խմբակային գործողություններ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
57	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4,	Երկկողմանի խաղ՝ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 դեմ	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
58	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7 դեմ	Երկկողմանի խաղ 5 x 5, 6 x 6, 7 x 7 դեմ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:		1		1	
59	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք				1		1	

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային: 2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 3. Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական: 4. Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ: 5. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 2. Տիրապետի գնդակների նետման տեխնիկային: 3. Ունի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ: 4. Դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:						
60	Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 60 մ	Ուսուցանել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Գիտի ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1	
61	Էստաֆետային փոխանցումավազք <<հանդիպակաց>> եղանակով 10-20 մ	Ուսուցանել էստաֆետային փոխանցումավազքի կատարման տեխնիկային	Գիտի էստաֆետային վազքի կատարման տեխնիկան		1		1	
62	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված»	Ուսուցանել վազքի «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարման տեխնիկային	Գիտի «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարման տեխնիկան		1		1	
63	Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով 70 սմ (տղաներ) և 50 սմ (աղջիկներ) ձողի հաղթահարումով	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:	Գիտի «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան		1		1	
64	Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Կարողանում է տիրապետի գնդակների նետման տեխնիկային		1		1	
65	Նետումներ: Նետման դրություն «ձգված աղեղ»	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական,	Կարողանում է տիրապետի գնդակների նետման տեխնիկային		1		1	
66	Նետումներ: Գնդակի բացթողման իմացություն և կատարում	Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ	Կարողանում է դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն		1		1	
67	Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին	Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն	Կարողանում է դրսևորի արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունների բավարար մակարդակ		1		1	
68	<i>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</i>				1		1	
					ԸՆԴԱՄԵՆԸ	68	6	62