

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 _____ 7 _____

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2024-2025

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

68

2

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդախաղարկման _____

նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարկման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Ուսումնական աշխատանքների գծով տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերգեյ Ավանեսյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ	ԴԱՍԻ ՆՊԱՍԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
					ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՍԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ: 						
1	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը	Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1	1		
2	Օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները	Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:		1	1		
3	Ամփոփիչ գնահատում, հարց ու պատասխան	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ունի գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1		1	
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՍԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Ուսուցանել վազբերի տեխնիկան, էստաֆետային վազբի տեխնիկան: Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Կարողանում է տարբերակել վազբերի տեխնիկան, վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազբի տեխնիկային: Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով 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: 						
4	Տեղեկություններ վազբի փուլերի մասին. «Մեկնարկ», «Մեկնարկային թափք», «Վազբ տարածությունում» և «Վերջնարկ»	Ուսուցանել վազբերի տեխնիկան:	Կարողանում է տարբերակել վազբերի տեխնիկան, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ		1		1	
5	Վազբ արագացումով մինչև 60 մ, վազբ առավելագույն արագությամբ բարձր մեկնարկից 30 մ	Ուսուցանել վազբերի տեխնիկան, Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Կարողանում է տարբերակել վազբերի տեխնիկան, Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ:		1		1	
6	Վազբ հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-	Ուսուցանել վազբերի տեխնիկան,	Կարողանում է տարբերակել		1		1	

	12 րոպե:	Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	վազբերի տեխնիկան, Ունի արագաշարժության, ձկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ:					
7	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» և «Քայլանցում» եղանակով	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան	Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:		1		1	
8	Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից	Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ, Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը, Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: Ունի արագաշարժության, ձկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակություններ, Համարձակ է, վճռական և նախաձեռնող:		1		1	
9	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել այլտիպիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ՝ ԲԱՄԿԵՏՈՒ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> 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: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՄՈՂՈՒՄԸ		<ul style="list-style-type: none"> Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: 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: 						
10	Բասկետբոլիստի կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ, կանգառներ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ		1		1	
11	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում գույզերով և եռյակներով	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ		1		1	
12	Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի վարման տեխնիկան	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում		1		1	
13	Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ, աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ, գնդակի նետում օդակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում, նետում օդակին մրցակցի դիմադրությամբ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան, Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օդակի մեջ նետելու հմտություններ, Մշակել արագաշարժություն,	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել,		1		1	

		դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:	հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:					
14	Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության	Ամրապնդել հարձակման տեխնիկան, Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:	Կարողանում է կատարել դիրքային հարձակում, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
15	Հարձակում արագ ձեռքման միջոցով երկու խաղացողների փոխգործողությամբ	Ամրապնդել հարձակման տեխնիկան, Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:	Կարողանում է կատարել դիրքային հարձակում, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
16	Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):	Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:		1		1	
17	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և տակտիկական գործողություններին:		1		1	
ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐՋԱՄԱՂ (ՎՈՒԵՅՐՈՒ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն: Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՆԵՐԸ		<ul style="list-style-type: none"> Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին: Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 						
18	Վոլեյբոլի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները	Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին, Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:	Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին, Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր է կատարում:		1		1	
19	Շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկական, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված	Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն, Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ, Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	

20	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է վոլեյբոլի տեխնիկային և տակտիկական գործողություններին:		1		1	
ԹԵՄԱ 5		ՖՈՒՏԲՈՒ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: Ձևավորել դարպասապահի, դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Կատարում է ֆուտբոլիստի կեցվածքով վարժություններ: Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրապետում, 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: 						
21	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի, Խաբկեր՝ խաբկ անցումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ	Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ, Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:	Կատարում է ֆուտբոլիստի կեցվածքով վարժություններ: Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:		1		1	
22	Դարպասապահի խաղի տեխնիկա	Ձևավորել դարպասապահի, դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:		1		1	
23	Պաշտպանական տակտիկա. երկկողմանի ուսուցողական խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ:	Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6, 7X7 դեմ, Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ, Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության, Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները, Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրապետում, 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	
24	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: 						

		<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել ձկնորսության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ: 					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ձկնորսության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: • Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակայացության, ինքնագնահատման և ղեկավարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 					
25	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, գույզերով և առարկաներով:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ձկնորսության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1
26	Ակրոբատիկական վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, գույզերով և առարկաներով, Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: Մշակել ձկնորսության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ձկնորսության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները, Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:		1		1
27	Ցատկ այծիկի վրայից	. Ուսուցանել հենացատկերի, կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ձկնորսության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1
28	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1
ԹԵՄԱ 7		ԸՆԴՈՒՄԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ/ՈՒՇՄԱՅԻՆ ՊԱՏՄԱՏՈՒԹՅՈՒՆ					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Ջարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ: 					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> • Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: • Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ: • Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 					
29	Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով` 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ (տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ	Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Ջարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ: Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային,		1		1

			ցատկունակության հմտություններ:					
30	7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով՝ 2 կգ (աղջիներ), 3 կգ (տղաներ), 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ	Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Զարգացնել ուժ և արագաուժային ունակություններ:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ: Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
31	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Նկարագրում է մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները: Դրսևորում է ուժային և արագաուժային ունակություններ:		1		1	

ԹԵՄԱ 8 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

- Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ
- Օանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին
- Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ

- Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:
- Օանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:
- Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:

32	Ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները, արդարացի խաղի սկզբունքները	Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ, Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ, Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:		1		1	
----	--	--	---	--	---	--	---	--

33	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը	Օանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:	Օանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:		1		1	
----	---	--	---	--	---	--	---	--

34	Ամփոփիչ գնահատում, հարց ու պատասխան	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Օանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:		1		1	
----	--	-------------------------------	---	--	---	--	---	--

ԹԵՄԱ 9 ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ

- Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:
- Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային, մագլցման վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:
- Ամրապնդել շարժումները կատարելու և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները:
- Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն:
- Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:
- Մշակել ճկունության, կռորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ

- Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:

		<ul style="list-style-type: none"> • Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 						
35	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, գույզերով և առարկաներով:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
36	Պարանամագլցում. տղաներ՝ 2 հնարքով, աղջիկներ՝ 3 հնարքով	Ուսուցանել մագլցման վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
37	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ տղաներ՝ առաջգլուխ կոնձի՝ ընդունելով թիկնական գ դրությունը, աղջիկներ՝ հետգլուխ կոնձի՝ ընդունելով կիսալարան դրությունը	Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
38	Հենացատկեր լայնակի տեղադրված այծիկի վրայից. տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ «ոտքերը գատած» եղանակով	Ուսուցանել հենացատկերի կատարման տեխնիկան:	Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
39	Կախեր և հենումներ՝ տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք՝ շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը, աղջիկներ՝ ուսայունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված	Ուսուցանել կախերի, հենումների, կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակալացության, ինքնագնահատման և		1		1	

			դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:					
40	Կախեր և հենումներ՝ տղաներ՝ տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ, աղջիկներ կախ պռակած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծավելելով	Ուսուցանել կախերի, հենումների, կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ուժային-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Ձեռք է բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կորդինացիայի հմտություններ: Կարողանում է դրսևորել ինքնավստահության, նպատակապահության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		1		1	
41	Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ	Ամրապնդել շարժումները կատարելու և ուժային մարմնամարզական վարժությունները:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ուժային-մարմնամարզական, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
42	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ուժային-մարմնամարզական, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 10 ԲԱՄԿԵՏՈՒ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունները: 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: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին: 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: 						
43	Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:		1		1	
44	Գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը	Ամրապնդել գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ:		1		1	
45	Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ	Ամրապնդել գնդակի վարման կարողությունը:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում,		1		1	

			փոխանցումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:				
46	Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում 1-2 ձեռքերով գլխավերևից	Ամրապնդել գնդակի նետման կարողությունը:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետում, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1
47	Խաղի տակտիկա՝ հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով, հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով	Ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունները:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:		1		1
48	Պաշտպանության տակտիկա՝ գնդակի խլում, գնդակի հետմղում	Ամրապնդել բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունները:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:		1		1
49	Մինի բասկետբոլի խաղ	Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1
50	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկայի և տակտիկական գործողություններին		1		1

ԹԵՄԱ 11

ՎՈՒՅՅԲՈՒ

ԹԵՄԱՅԻ ՆՊՍԱԿԸ

- Ուսուցանել փոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները:
- Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:
- Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն:
- Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն:
- Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն:

		<ul style="list-style-type: none"> Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն: 							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 							
51	Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերնից, ներքնից, ցանցի վրայից	Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:		1			1	
52	Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա, հանդիպակաց փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ	Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն, Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:	Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1			1	
53	Մինի վոլեյբոլի երկկնողմ խաղ	Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: Զարգացնել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:	Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1			1	
54	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:		1			1	
ԹԵՄԱ 12		ՖՈՒՏՅՈՒԼ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: Ուսուցանել երկդմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ: 							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքննադատություն, 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: 							
55	Հարված գնդակին գլխով և ճակատով, ոտքով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և	Ուսուցանել գնդակի հարվածների, տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնաքննադատություն, սեփական շարժողական գործողություններ, ինքնքրիապետում, սեփական		1			1	

	հեռավորության վրա, գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով		շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:					
56	Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով, խաղընկերոջ դիմադրությամբ	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկան:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
57	Երկկողմանի ուսումնական խաղ	Ուսուցանել երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:		1		1	
58	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 13 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: • Ամրապնդել հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: • Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: • Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: • Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռակնություն: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: • Կարողանում է հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: • Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: • Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, • Ունի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող: 						
59	Շրջանաձև էստաֆետ փայտիկի փոխանցմամբ	Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:		1		1	
60	Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով	Ուսուցանել կարճ վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազքեր:		1		1	
61	Վազք 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000 մ	Ուսուցանել միջին տարածության վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել միջին տարածության վազքեր:		1		1	
62	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ, ցատկ տեղից երկարություն	Ամրապնդել հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է հեռացատկել և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:		1		1	
63	Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով, թենիսի գնդակի նետում ուղղահայց և հորիզոնական նպատակակետին	Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:		1		1	
64	Լցրած գնդակի նետում ներքնից առաջ, գլխի	Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և	Կարողանում է նետել թենիսի և		1		1	

	վրայից հետ	լցրած գնդակ:	լցրած գնդակներ:					
65	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կատարում է այլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 14 ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ/ՄԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին: Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները: 						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Դրսևորում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: 						
66	Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնները	Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործության մասին:	Գիտի սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը:		1		1	
67	Երկկողմանի խաղ	Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Դրսևորում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ:		1		1	
68	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	4	64	