

Հաստատում եմ

Տնօրենի Ժ/Պ

Ս. Ավանեսյան

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024թ.



## ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

*Ցիկլուլտուրա*

ԴԱՍԱՐԱՆ \_\_\_\_\_

9

ԿԻՍԱՍՅԱԿ \_\_\_\_\_

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ \_\_\_\_\_

2024-2025

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ \_\_\_\_\_

102

3

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ \_\_\_\_\_

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ \_\_\_\_\_

ՀԵՂԻՆԱԿ \_\_\_\_\_

ՈՒՍՈՒՑԻՉ \_\_\_\_\_

*Աննա Արզարյան*

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

մեթոդախաղարման \_\_\_\_\_

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

Մեթոդախաղարման 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	
<b>ԹԵՄԱ 1</b>	<b>ԳԻՏԵԼԻՔԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ</b>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li> <li>Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:</li> </ul>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li> <li>Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:</li> </ul>						
1	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի զարգացման գործում	Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1	1		
2	Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին, Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները, օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները	Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Տեղեկություն հաղորդել հայ անվանի մարզիկների մասին: Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Տեղեկություն ունի հայ անվանի մարզիկների մասին: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, Համոզմունք ունի արդարացի խաղի վերաբերյալ:		1	1		
3	<b>Ամփոփիչ գնահատում, հարց ու պատասխան</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Տեղեկություններ ունի անձի համակողմանի զարգացման և օլիմպիական խաղերի արժեքների մասին:		1		1	
<b>ԹԵՄԱ 2</b>	<b>ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>							
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան:</li> <li>Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «բայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:</li> <li>Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:</li> <li>Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:</li> <li>Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:</li> </ul>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՁՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:</li> <li>Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «բայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:</li> <li>Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:</li> <li>Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:</li> <li>Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:</li> </ul>						
4	Ցածր մեկնարկով վազք 4*20մ, արագացումով վազք 4*100մ	Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:		1		1	
5	60 մ վազք արդյունքի համար	Ուսուցանել կարճ տարածության վազք:	Կարողանում է վազել կարճ տանժրածություն:		1		1	
6	Կրոս -15 րոպե	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ, Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:		1		1	

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

**ԹԵՄԱ 3 ՄԱՐԱԿԱՆՈՒՄ ԲԱՍԿԵՏՈՒԼ**

**ԹԵՄԱՅԻ ՆՈՍՏԱԿԸ**

- 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:
- Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:
- Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:

**ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ**

- Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:
- Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:
- Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:
- Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

12	Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ կատարել:	1	1
13	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ:	1	1
14	Տուգանային նետումներ	Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:	1	1

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

		կատարելու կարողություն:	Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:				
20	«Մինի բասկետբոլ խաղ»	Զարգացնել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:	1		1	
21	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Զարգացնել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:	1		1	
22	<b>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին:	1		1	

**ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐԶԱՆԱՂ (ՖՈՒՏՅՈՒԼ)**

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՈՍԱԿԸ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ</li> <li>ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները</li> <li>կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները</li> <li>ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ և կատամար հարգանքի հմտություններ</li> <li>մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը</li> <li>դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ</li> <li>նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը</li> </ul>
----------------------	---

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները</li> <li>Տիրապետում է գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին,</li> <li>Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում</li> <li>Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն</li> <li>Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</li> <li>Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ</li> </ul>
-----------------------------	---

23	Տեղեկություններ ֆուտբոլ խաղի վերաբերյալ	Տեղեկություն հաղորդել ֆուտբոլ խաղի վերաբերյալ:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները:	1		1	
24	<b>Տեղաշարժերի տեխնիկա.</b> ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները	Կատարում է ֆուտբոլիստի կեցվածքով վարժություններ:	1		1	
25	Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:	1		1	
26	Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքերով	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:	1		1	
27	Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը կասեցնելու հմտություններին:	1		1	
28	<b>Գնդակի վարում</b> ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով	Կատարելագործել գնդակի վարման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը վարելու հմտություններին:	1		1	
29	Գնդակի նետում եզրից տեղից և թափավազքով	Կատարելագործել գնդակի նետման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը նետելու հմտություններին:	1		1	
30	Գնդակի ճշգրիտ փոխանցում խաղընկերոջը	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության,	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն,	1		1	

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

38	Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները	1		1	
<b>ԹԵՄԱ 5</b>		<b>ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՂԱՍԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը</li> <li>Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը</li> <li>Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները</li> <li>Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները</li> <li>Զարգացնել շարժողական կարողությունները</li> <li>Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և ղեկավարությունները հաղթահարելու հմտություններ</li> </ul>					
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով , առարկաներով</li> <li>Կարողանում է կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մազլուներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ</li> <li>Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ</li> <li>Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները</li> </ul>					
39	<b>Շարային վարժություններ.</b> դարձերի հրամանների կատարում «Աջ դարձ», «Ձախ դարձ» և «Ետդարձ», <b>ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</b> առանց առարկաների, կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	1		1	
40	<b>Կախեր և հենումներ</b> – Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրության: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և ղեկավարությունները հաղթահարելու հմտությունները	Կարողանում է կատարել կախեր և հենումներ, Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները	1		1	
41	<b>Հենացատկեր.</b> տղաներ՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ՝ այծի վրայով ոտքերը զատած եղանակով	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, արագաշարժության ընդունակությունները Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և ղեկավարությունները հաղթահարելու հմտությունները	Կարողանում է կատարել հենացատկեր, Դրսևորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները	1		1	
42	<b>Ակրոբատիկական վարժություններ.</b> գլուխկոնծի	Սովորեցնել ակրոբատիկական	Կարողանում է կատարել	1		1	

	առաջ և ետ	վարժությունների կատարման տեխնիկան:	ակրոբատիկական վարժություններ:					
43	<b>Ակրոբատիկական վարժություններ.</b> տղաներ՝ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, աղջիկներ՝ գլուխկոնծի, կանգ թիակների վրա	Սովորեցնել ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել ակրոբատիկական վարժություններ:	1		1		
44	<b>Ակրոբատիկական վարժություններ.</b> «Կամուրջ» կանգնած և մեջքի վրա պատկած դրությունից	Սովորեցնել ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել ակրոբատիկական վարժություններ:	1		1		
45	<b>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:	1		1		
<b>ԹԵՄԱ 6 ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ</b>								
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի կանոնները</li> <li>Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները,</li> <li>Կատարելագործել թենիս խաղայու հմտությունները:</li> </ul>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ, խաղալ թենիս</li> <li>Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն,</li> <li>Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի հմտություններ</li> </ul>						
46	Սկզբնահարվածների տարատեսակները, ռակետի բռնում և տեղաշարժվելը	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ	1		1		
47	Կարճ, բարձր, հեռու սկզբնահարվածի մատուցումներ, հարվածներ կարճ տարածության վրա	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները:	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ	1		1		
48	Երկկողմանի խաղ՝ օգտագործելով բոլոր հնարքները	Կատարելագործել թենիս խաղայու հմտությունները:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիայի հմտություններ:	1		1		
49	<b>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Խաղում է սեղանի թենիս:	1		1		
<b>ԹԵՄԱ 7 ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ</b>								
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li> <li>Օանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:</li> </ul>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:</li> <li>Օանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:</li> <li>Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:</li> </ul>						
50	ՀԱՕԿ գործառույթները, օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում	Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Օանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:	Օանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:	1		1		
51	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում	Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Օանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Օանոթ է օլիմպիական խաղերի	1		1		



		Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:	համամարդկային արժեքներին: Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:					
52	<b>Ամփոփիչ գնահատում, հարց ու պատասխան</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:	1			1	
<b>ԹԵՄԱ 8</b>		<b>ՄԱՐՄԼԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ</b>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը</li> <li>Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնները պահպանումը</li> <li>Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները</li> <li>Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները</li> <li>Զարգացնել շարժողական կարողությունները</li> <li>Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ</li> </ul>						
<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զուգերով , առարկաներով</li> <li>Կարողանում է կատարել կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ</li> <li>Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ</li> <li>Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները</li> </ul>						
53	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	1			1	
54	Պարանի մագլցում	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները, Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	Կարողանում է կատարել մագլցումներ:	1			1	
55	Կանգ գլխի և ձեռքերի վրա ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները,	Կարողանում է կատարել կանգեր:	1			1	

		Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ					
56	Կանգնած դրությունից կատարել «կամուրջ» ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ	Կատարելագործել ձկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները, Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ, Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ուժային, ձկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1
57	Հենացատկայծիկի վրայից երկարությամբ տեղադրված այծի վրայից ոտքերը կծկած եղանակով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կարողանում է կատարել հենացատկեր:		1		1
58	<b>Հենացատկեր.</b> տղաներ՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ՝ այծի վրայով ոտքերը գատած եղանակով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կարողանում է կատարել հենացատկեր:		1		1
59	Հենացատկ լայնակի տեղադրված այծիկի վրայից ոտքերը գատած եղանակով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կարողանում է կատարել հենացատկեր:		1		1
60	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		1		1
61	<b>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1

**ԹԵՄԱ 9**      **ՄԱՐԶԱՆՈՂ՝ ՎՈՒԹՅՈՒՆ**

**ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ**

- կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակվողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները
- սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ
- ամրապնդել շարժողական կարողությունները
- նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը
- դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն

**ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ**

- Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները
- Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ
- Կարողանում է կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել,
- Գիտի մրցավարական կանոնները,
- Կարողանում է հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ
- Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ
- Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ

62	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով վարժություններ. տեղաշարժեր ցանցի մոտ	Կատարելագործել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը:	Կարողանում է կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր		1		1
63	Գնդակի փոխանցում, ընդունում սկզբնահարվածից հետո	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:		1		1

64	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված նշակետին	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:	1	1
65	Վերևից ուղիղ սկզբնահարված նշակետին	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:	1	1
66	Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից և վերևից	Կատարելագործել գնդակի ընդունման տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կատարել գնդակի ընդունում:	1	1
67	Գնդակի սահուն փոխանցումներ 2 ձեռքով վերևից, ներքևից ցանցի վրայով	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցում:	1	1
68	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկական	Կատարելագործել հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները	Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված, տակտիկական գործողություններ	1	1
69	Դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխմամբ	Կատարելագործել հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները	Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված, տակտիկական գործողություններ	1	1
70	Հանդիպակաց փոխանցումներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ ցանցի մոտ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ 4-րդ և 2-րդ գոտիներին	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցում:	1	1
71	Միայնակ շրջափակում, շրջափակողի ապահովում	Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը, Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	Կարողանում է կատարել միայնակ շրջափակում և շրջափակողին օգնել:	1	1
72	Վոլեյբոլ խաղ պարզեցված կանոններով	Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:	1	1
73	Վոլեյբոլ երկկողմանի խաղ լրիվ կանոններով	Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:	1	1
74	<b>Ամփոփիչ գնահատում , գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:	1	1

**ԹԵՄԱ 10      ՖՈՒՏՅՈՒԼ**

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՆՈՍՏԱԿԸ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ</li> <li>ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները</li> <li>կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները</li> <li>ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ</li> <li>մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը</li> <li>դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ</li> <li>նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը</li> </ul>
-----------------------	--

<b>ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները</li> <li>Տիրապետում է գնդակի կասեցման, վարման, փոխանցման, հարվածելու հմտություններին,</li> <li>Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում</li> <li>Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն</li> <li>Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ</li> <li>Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ</li> </ul>
------------------------------	---

75	Հարված գնդակին ոտքով և գլխով, հարվածներ	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:	1	1
----	---	---	--	---	---

	գնդակին ճակատով դիպուկության և հեռավորության վրա							
76	Գնդակի կասեցում տարբեր ձևերով	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը կասեցնելու հմտություններին:		1		1	
77	Գնդակի վարում յուրացված եղանակով	Կատարելագործել գնդակի վարման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը վարելու հմտություններին:		1		1	
78	Գնդակի խլում մրցակցից	Կատարելագործել և գնդակի խլման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակի խլման հմտություններին:		1		1	
79	<b>Գնդակի խլում</b> մրցակցից առջևից, աջից և ձախից	Կատարելագործել և գնդակի խլման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակի խլման հմտություններին:		1		1	
80	<b>Խաբբեր`</b> հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով	Կատարելագործել խաբուսիկ շարժողական գործողությունների հմտությունները:	Խաղի մեջ օգտագործում է հնարքներ:		1		1	
81	Թռչող գնդակի կասեցում կրծքով, ազդրով տեղում և շարժման ժամանակ	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը կասեցնելու հմտություններին:		1		1	
82	Աճպարարություն գնդակով	Կատարելագործել գնդակի հետ գործողություններ կատարելու կարողությունները, ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ, Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը, Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը;	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ		1		1	
83	Հարձակվողական տակտիկայի ուսուցում	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1	
84	Հարձակում խաղային առաջադրանքներով	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1	
85	9մ հեռավ. հարված կիսաձողարպասին	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:		1		1	
86	Անհատական տակտիկական գործողություններ	Ձևավորել անհատական տակտիկական գործողություններ կատարելու հմտությունը:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն		1		1	
87	Դիրքի ընտրություն անկյունային հարվածի ժամանակ	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ:		1		1	

		հնարքների կատարման կարողությունները					
88	Խմբակային տակտիկական գործողություններ	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ	1		1	
89	Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները	1		1	
90	<b>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները	1		1	

**ԹԵՄԱ 11 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

**ԹԵՄԱՅԻ ՆՊՏԱԿԸ**

- Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան:
- Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:
- Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:
- Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:
- Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:

**ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ**

- Կարողանում է վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:
- Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:
- Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:
- Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:
- Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:

91	Ցածր մեկնարկի վազք 30մ, 40մ, վազք 60մ /արդյունքի համար/	Ուսուցանել կարճ տարածության վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածություններ:	1		1	
92	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցումով	Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:	1		1	
93	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ կատարել:	1		1	
94	Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:	1		1	
95	Դանդաղ վազք 12 րոպե	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության բավարար ունակություններ: Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:	1		1	
96	Փոքր և լցված գնդակների նետում հեռավորությունում	Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ	1		1	
97	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:	1		1	
98	<b>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:	1		1	

ԹԵՄԱ 12		ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՅՈՒԹ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊՏԱԿԸ		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի կանոնները</li> <li>• Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները,</li> <li>• Կատարելագործել թենիս խաղալու հմտությունները:</li> </ul>						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ, խաղալ թենիս</li> <li>• Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն,</li> <li>• Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության , կոորդինացիայի հմտություններ</li> </ul>						
99	Սկզբնահարվածներ աջ և ձախ կողմերից, ուղիղ հարվածներ	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ		1		1	
100	Հարվածներ կարճ տարածության վրա, հարվածների ընդունում աջ և ձախ կողմերից	Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ		1		1	
101	Երկկողմանի խաղ՝ օգտագործելով բոլոր հնարքները	<p>Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի կանոնները</p> <p>Կատարելագործել սկզբնահարվածներ կատարելու կարողությունները,</p> <p>Կատարելագործել թենիս խաղալու հմտությունները:</p>	Կարողանում է կատարել սկզբնահարվածներ, խաղալ թենիս, Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Դրսևորում է արագաշարժության, կոորդինացիայի հմտություններ		1		1	
102	<b>Ամփոփիչ գնահատում, գործնական աշխատանք</b>	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Խաղում է սեղանի թենիս:		1		1	
<b>ԸՆԴԱՄԵՆԸ</b>					<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	