

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ԳՈՐԻՍԻ ՅՈՒ. ԲԱԽՇՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ԹԻՎ 3 ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

Ուսումնական հաստատության անվանումը

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Ս. Ավանեսյան

«_____» _____ 2026թ.



ՕՐԱՑՈՒՑԱՅԻՆ-ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզկուլտուրա

ԴԱՄԱՐԱՆ _____

5

ԿԻՍԱՍՅԱԿ _____

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզկուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

Աստղիկ գրատուն

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

Յու. Գրիգորյան, Ս. Աբրահամյան

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Ռոբերտ Արզումանյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Աբգարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№		ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		ԳՐՔԻ ԷՋԸ		ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ	
										ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ		
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ												
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: 3. Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանան վերաբերյալ:												
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունն այդ խաղերում, ճանաչում և արժևորում է հայ մարզիկների ներդրումը համաշխարհային մշակույթի մեջ: 245 2. Ճիշտ է գնահատում սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է իր շարժողական ունակությունները, պահպանում է անվտանգության կանոնները մարզասրահում, մարզադահլիճում, մարզահրապարակում և լողավազանում: 247 3. Մեկնաբանում է դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ազդեցության և նշանակությունը, գիտակցում է, որ հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում ունեն մեծ նշանակություն: 248 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի մասին, կառուցում է համապատասխան եզրույթներով գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: 22 2. Մեկնաբանում է ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ ունենալու կարևորությունը, ինչը նպաստում է ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի ճիշտ ձևավորմանը: 227												
1	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը	Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ	Մեկնաբանում է դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ազդեցության և նշանակությունը, գիտակցում է, որ հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում ունեն մեծ նշանակություն: 248	7	1	1								
2	Հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությունը և հայերի մասնակցությունը այդ խաղերում	Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում	Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունն այդ խաղերում, ճանաչում և արժևորում է հայ մարզիկների ներդրումը համաշխարհային մշակույթի մեջ: 245	11	1	1								
3	Ամփոփիչ գնահատում 1 (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ազատ զրուցում է ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի մասին, կառուցում է համապատասխան եզրույթներով գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: 22		1					1				
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱՋՔԵՐ, ՑԱՏԿԵՐ, ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)												
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Տեղեկություն հաղորդել «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ: 2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր: 3. Ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: 4. Ձևավորել թենիսի և լցրած գնդակների նետման հմտություններ: 5. Զարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ: 6. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնողականություն:												
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Նկարագրի տարբեր ժամանակաշրջանների «Աթլետիկա» մարզաձևի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զարգացումը: 215 2. Արտահայտի, հիմնավորի և պաշտպանի սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող: 231 3. Ճանաչի իր ուժեղ ու թույլ կողմերը և դրսևորում է ինքնազարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 233												

		3. Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի բովանդակությանը և կանոններին: 4. Կազմակերպել երկկողմ խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: 5. Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ: 6. Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ: 7. Բացահայտել և ուղղորդել «Ֆուտբոլ» մարզախաղով զբաղվելու ձգտումը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔՆԵՐ		Պարտադիր 1. Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Ֆուտբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զարգացումը և հայկական թիմերի մասնակցությունն այդ խաղերին: 215 2. Դրսևորում է ինքնազարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 233 3. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները՝ ֆուտբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով տեղաշարժեր, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր, վազք մեջքով առաջ, տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակ-ցում-ներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի: 247 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է «Ֆուտբոլ» մարզախաղի մասին, կառուցում է գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք, կիրառելով համապատասխան եզրույթներ: 22 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և օրվա ռեժիմում ժամանակ է հատկացնում «Ֆուտբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: 226 3. Դրսևորում է «Ֆուտբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապա-հովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համա-տեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 5. Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
10	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում: Ֆուտբոլ» մարզախաղի պատմությունը և հայկական թիմերի մասնակցությունը: Պարապմունքների ընթացքում վարքի, հիգիենայի և խաղի կանոնները:	Ծանոթացնել «Ֆուտբոլ» մարզախաղի պատմությանը, հայկական թիմերի մասնակցությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի և հիգիենայի կանոններին:	Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Ֆուտբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զարգացումը և հայկական թիմերի մասնակցությունն այդ խաղերին: 215	83	1		1	
11	Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր:	Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ:	Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և օրվա ռեժիմում ժամանակ է հատկացնում «Ֆուտբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: 226		1		1	
12	Վազք մեջքով առաջ: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի բովանդակությանը և կանոններին:	Դրսևորում է ինքնազարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 233		1		1	
13	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարվածներ գնդակին, հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով:	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի բովանդակությանը և կանոններին:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները ֆուտբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով տեղաշարժեր, տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի: 247	84	1		1	

14	Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով: Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Խաբբեր՝ հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով: Գնդակի խլում՝ շարժում մրցակցին ընդառաջ, ժամանակին և կտրուկ հարված գնդակին՝ խլելով այն մրցակցից:	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է իր շարժողական ընդունակությունները ֆուտբոլիստի կեցվածքով, տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգեր-դարձումներ-արագացումներ գնդակով: Հ47	85	1		1	
15	Նշանակետից գնդակի ճշգրիտ փոխանցումը խաղընկերոջը: Գնդակը խաղի մեջ խաղի մեջ նետումով կամ ազատ հարվածով մտցնելը: Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի բովանդակությանը և կանոններին:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է իր շարժողական ընդունակությունները ֆուտբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, տեղաշարժեր, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր, վազք մեջքով առաջ, տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր կանգեր դարձումներ արագացումներ գնդակով և առանց գնդակի: Հ47		1		1	
16	Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը: Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր: Գնդակի որսում՝ տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնելը: Տարաբնույթ հարվածների հետմղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ: Բացահայտել և ուղղորդել «Ֆուտբոլ» մարզախաղով զբաղվելու ձգտումը:	Ազատ զրուցում է «Ֆուտբոլ» մարզախաղի մասին, կառուցում է գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք, կիրառելով համապատասխան եզրույթներ: Հ2		1		1	
17	Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Տեղաշարժ խաղահրապարակի երկարությամբ, գնդակի ընդունում, մրցակցի ուշադրության շեղում: Խմբակային գործողություններ: Երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:	Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ: Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ:	Դրսևորում է ինքնազարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Հ33	87	1		1	
18	Անհատական գործողություններ: Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկան	Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և օրվա ռեժիմում ժամանակ է հատկացնում «Ֆուտբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: Հ26		1		1	
19	Խաղային կարողություն: Խաղ՝ պարզեցված	Կազմակերպել երկկողմ խաղ՝ 2X1,	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական		1		1	

	կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ:	2X2, 3X3, 4X4, 5X5: Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ունակություններ:	հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է ֆուտբոլիստի կեցվածքով իր շարժողական ընդունակությունները: 247 Դրսևորում է ինքնազարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 233				
20	Ամփոփիչ գնահատում 3 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց 20համապատասխան զարգացում իր շարժողական ընդունակությունները տեղաշարժվելով ֆուտբոլիստի և կեցվածքով: 247		1		1
ԹԵՄԱ 4		ՄԱՐԶԱԽԱՂ՝ (ԲԱՄԿԵՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ, ԲԱՄԿԵՏԲՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ, ԳՆԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ, ԳՆԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ ԵՎ ՆԵՏՈՒՄ ԶԱՄԲՑՈՒՂԻ ՄԵԶ)					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել «Բասկետբոլ» մարզախաղի պատմությանը, պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին: 2. Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան: 3. Զարգացնել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն): 4. Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն:					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԿՑՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Նկարագրի տարբեր ժամանակաշրջանների «Բասկետբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զարգացումը, և հայկական թիմերի մասնակցությունը: 215 2. Ճանաչի սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնի իր շարժողական ընդունակությունները՝ տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ, գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում, ճարպկություն, արագաշարժություն, ցատկունակություն: 247 3. Զարգացնի կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատ-կու-նակություն, Ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտու-թյուններ: 248 Լրացուցիչ 1. Դրսևորում է «Բասկետբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապա--հովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություններ, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 2. Տիրապետի առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250					
21	Բասկետբոլ մարզախաղի պատմությունը և կանոնները Հայտորոշիչ՝ բանավոր հարցում	Ծանոթացնել «Բասկետբոլ» մարզախաղի պատմությանը, պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:	Նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Բասկետբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զարգացումը: 215	92		1	1
22	Բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի տեխնիկան:	Գիտի բասկետբոլ խաղի կանոնները, կատարում է բասկետբոլիստի կեցվածքով վարժություններ: 247	94		1	1
23	Բասկետբոլի գնդակի ընդունում և փոխանցում գլխավերևից, բասկետբոլի գնդակի ընդունում և փոխանցում կրծքավանդակից	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, տեխնիկան:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում իր շարժողական ընդունակությունները՝ տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում, ճարպկություն, արագաշարժություն, ցատկունակություն: 233	96-97		1	1
24	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով	Ուսուցանել գնդակի վարման	Զարգացնում է իր շարժողական	95		1	1

		տեխնիկան:	ընդունակությունները՝ տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, գնդակի վարում, ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում, ճարպկություն, արագաշարժություն, ցատկունակություն: Հ47					
25	Գնդակի նետում 2 ձեռքով կրծքավանդակից, գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով ուսի վրայից	Ուսուցանել գնդակի նետման տեխնիկան:	Զարգացնում է կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, ցատկունակություն: Հ48	98	1		1	
26	Տուգանային նետումներ	Զարգացնել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն): Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն:	Զարգացնում է կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն: Հ48		1		1	
27	Ամփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները՝ տեղաշարժվելով բասկետբոլիստի կեցվածքով: Հ47		1		1	
ԹԵՄԱ 5		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ՝ (ՇԱՐՄՅՈՒ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԿԱՆԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ, ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ, ԱԿՐՈՒՄՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՄԱԳԼՑՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՌԻԹՄԻԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: 2. Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ: 3. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն: 4. Նպաստել գեղագիտական ճաշակի զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՄՈՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարգա, լսի, ընկալի և նկարագրի տարբեր ժամանակաշրջանների «Մարմնամարզու-թյուն» մարզաձևի Հայաս-տանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զար-գացումն ու հայ մարզիկների մասնակցությունը տարբեր ժամանակաշրջաններում: Հ15 2. Ճանաչի սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնի ճկու-նու-թյան, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտ-չակա-նության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ: Հ47 3. Ներկայացնի հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզի-կա-կան, ֆիզիոլոգիա-կան և հոգեբանական փոփոխություններին, Ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: Հ48 Լրացուցիչ 1. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողու-թյուն-ներ, զբաղվում է մարմնամարզական սպորտաձևերով: Հ26 2. Զրուցում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի թեմաների մասին, ունի գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: Հ2 3. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինե-լու կարողու-թյուն-ներ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմնամար-զու-թյուն» սպոր-տաձևով զբաղվելուն: Հ26						
28	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում: «Մարմնամարզություն» մարզաձևի զարգացումը և հայ մարզիկների մասնակցությունը տարբեր ժամանակաշրջաններում	Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականու-թյուն, ինքնավստահություն: Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Մարմնամարզություն» մարզաձևի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զար-գացումն ու հայ մարզիկների մասնակցությունը տարբեր ժամանակաշրջաններում: Հ15	42-43	1		1	

29	Շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր. ձգումներ կախ դրությունից	Սովորեցնել կախերի և հենումների, ձգումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է ձկու- նության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության,ուժի, շարժողական ունակություններ: Հ47	61	1		1	
30	Հենացատկ 100-110 սմ այծի վրայով «ոտքերը զատած» եղանակով	Սովորեցնել հենացատկերի տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է ձկու- նության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ: Հ47	63	1		1	
31	Ակրոբատիկական վարժություններ. գլուխկոնծի առաջ և հետ	Զարգացնել ձկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է ձկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության շարժողական ունակություններ: Հ47 Ունի ինքնախնամքի հմտություններ: Հ48	65	1		1	
32	Ամփոփիչ գնահատում 5 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Զրուցում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի թեմաների մասին: Հ2 Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները: Հ47 Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություն- ներ: Հ26		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԻԲՅՈՒՄԻ ԵՎ ՄՈՐԱՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի նշանակության վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: 3. Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՄՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունն այդ խաղերում, ճանաչում և արժևորում է հայ մարզիկների ներդրումը համաշխարհային մշակույթի մեջ: Հ45 2. Ճիշտ է գնահատում սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ունակությունները, պահպանում է անվտանգության կանոնները մարզասրահում, մարզադահլիճում, մարզահրապարակում և լողավազանում: Հ47 3. Մեկնաբանում է դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ազդեցության և նշանակությունը, գիտակցում է, որ հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններն անձի ներդաշնակ զարգացման գործում ունեն մեծ նշանակություն: Հ48 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի մասին, կառուցում է համապատասխան եզրույթներով գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: Հ2 2. Մեկնաբանում է ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ ունենալու կարևորությունը, ինչը նպաստում է ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի ճիշտ ձևավորմանը: Հ27						
33	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում : Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնները, անվտանգության կանոնների պահպանումը	Հաղորդել գիտելիքներ մարզասրահում, մարզահրապարակում և լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման	Ճիշտ է գնահատում սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ունակությունները, պահպանում է անվտանգության	21	1	1		

	մարգասրահում, մարգահրապարակում	վերաբերյալ:	կանոնները մարգասրահում, մարգադահլիճում, մարգահրապարակում: Հ47					
34	Ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում	Հաղորդել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկուլտուրա» առարկայի, ֆիզիկական վարժություններով մարզումների նշանակության վերաբերյալ	Մեկնաբանում է ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ ունենալու կարևորությունը, ինչը նպաստում է ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի ճիշտ ձևավորմանը: Հ48	21	1	1		
35	Ամփոփիչ գնահատում 6 (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Մեկնաբանում է ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ ունենալու կարևորությունը, ինչը նպաստում է ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի ճիշտ ձևավորմանը: Հ27		1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՄԱՐՄԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄՅՈՒ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԿԱՌԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ, ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ, ԱԿՐՈՔԱՏԻԿ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՄԱԳԼՑՈՒՄՆԵՐ, ՌԻԹՄԻԿ - ՄԱՐՄԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: 2. Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ: 3. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռակա-նություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն: 4. Նպաստել գեղագիտական ճաշակի զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋԱՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարդա, լսի, ընկալի և նկարագրի տարբեր ժամանակաշրջանների «Մարմնամարզու-թյուն» մարզաձևի Հայաս-տանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զար-գացումն ու հայ մարզիկների մասնակցությունը տարբեր ժամանակաշրջաններում: Հ15 2. Ճանաչի սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնի ճկու-նության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտ-չականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ: Հ47 3. Ներկայացնի հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզի-կա-կան, ֆիզիոլոգիա-կան և հոգեբանական փոփոխություններին, Ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: Հ48 Լրացուցիչ 1. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողու-թյուն-ներ, զբաղվում է մարմնամարզական սպորտաձևերով: Հ26 2. Զրուցում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի թեմաների մասին, ունի գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: Հ2 3. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինե-լու կարողու-թյուն-ներ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմնամար-զու-թյուն» սպոր-տաձևով զբաղվելուն: Հ26						
36	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում: Շարային վարժություններ. շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Սովորեցնել կախերի և հենումների, ձգումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է ճկու-նության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության,ուժի, շարժողական ունակություններ: Հ47	42-43	1		1	
37	Հենումներ. հենում պատկած դրությունից, ձեռքերի ծալում և ուղղում	Սովորեցնել հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է ճկու-նության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության շարժողական ունակություններ: Հ47	47	1		1	
38	Հենացատկեր այծիկի վրայից ոտքերը զատած և կծկած դրությունից	Սովորեցնել հենացատկերի տեխնիկապես ճիշտ կատարումը:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է ճկու-նության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության,	64	1		1	

			ռիթմայնության շարժողական ունակություններ: 247					
39	Ակրոբատիկական վարժություններ. «Կամուրջ» մեջքին պռակած դրությունից	Զարգացնել ձկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ունակություններ:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է ձկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության շարժողական ունակություններ: 247 Ունի ինքնախնամքի հմտություններ: 248	67	1		1	
40	Պարանամազլցում ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	Զարգացնել ձկունության, կոորդինացիայի, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության շարժողական ունակություններ: Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժ, տոկունություն:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է ձկունության, կոորդինացիայի, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության շարժողական ունակություններ: 247 Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ: 226	62	1		1	
41	Ամփոփիչ գնահատում 7 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները: 247 Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ: 226		1		1	
ԹԵՄԱ 8		ՄԱՐԶԱԽԱՂ (ՎՈՒԼԵՅԲՈՒ ՄԱՐԶԱԽԱՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐ, ՎՈՒԼԵՅԲՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ, ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՆՈՒՄ: ՄԿԶԲՆԱՀԱՐՎԱԾ, ՈՒՂԻՂ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել «Վոլեյբոլ» մարզախաղի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին: 2. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: 3. Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին: 4. Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ունակություններ: 5. Բացահայտել և ուղղորդել «Վոլեյբոլ» մարզախաղով զբաղվելու ձգտումը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Վոլեյբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմական զարգացումը և հայկական թիմերի մասնակցությունը տարբեր ժամանակաշրջանում: 215 2. Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: 231 3. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է իր ունակությունները՝ կատարելով գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ, դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնողականության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: 247 Լրացուցիչ 1. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ, օրվա ռեժիմում ժամանակ է տրամադրում «Վոլեյբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: 226 2. Դրսևորում է «Վոլեյբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն է նախագծեր մշակելու և իրականացնելու կարողություններ: 228 3. Տիրապետում է առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
42	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում : «Վոլեյբոլ» մարզախաղի պատմությունը, հայկական թիմերի մասնակցությունը, վարքի կանոնները:	Ծանոթացնել «Վոլեյբոլ» մարզախաղի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին:	Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Վոլեյբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմական զարգացումը և հայկական թիմերի	102	1		1	

		4. Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ունակություններ: 5. Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն: 6. Բացահայտել և ուղղորդել «Հանդբոլ» մարզախաղով զբաղվելու ձգտումը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Հանդբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զարգացումը, հայկական թիմերի մասնակցությունը: Հ15 2. Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, ցուցաբերում է համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման կարողություններ: Հ31 3. Ճանաչում է իր ուժեղ ու թույլ կողմերը և դրսևորում է ինքնագարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Հ33 4. Կատարում է հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները, խաղում է կանոններով: Հ47 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է «Հանդբոլ» մարզախաղի մասին, կառուցում է գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք, կիրառելով «Հանդբոլ» մարզախաղին համապատասխան եզրույթներ: Հ2 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և ժամանակ հատկացնելով «Հանդբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: Հ26 3. Դրսևորում է «Հանդբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն նախագծեր մշակելու և իրականացնելու կարողություններ: Հ28 4. Մեկնաբանում է դեռահասության շրջանում հավանական ռիսկերը և ունի դրանցից խուսափելու և (կամ) նման իրավիճակներում կոմպորտիվելու հմտություններ: Հ49						
50	Մարզախաղի պատմությունը, հայկական թիմերի մասնակցությունը, պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոնները: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում	Ծանոթացնել «Հանդբոլ» մարզախաղի պատմությանը, մարզախաղի պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին:	Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Հանդբոլ» մարզախաղի Հայաստանի և համաշխարհային պատմության իրադարձությունների զարգացումը, հայկական թիմերի մասնակցությունը: Հ15	84	1		1	
51	Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը:	Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան:	Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, ցուցաբերում է համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման կարողություններ: Հ31		1		1	
52	Տեղաշարժեր հանդբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ:	Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան:	Դրսևորում է «Հանդբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն նախագծեր մշակելու և իրականացնելու կարողություններ: Հ28		1		1	
53	Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:	Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն	Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և ժամանակ հատկացնելով «Հանդբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: Հ26	85	1		1	
54	Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում	Զարգացնել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն)	Դրսևորում է «Հանդբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր	86	1		1	

		2. Արտահայտի, հիմնավորի և պաշտպանի սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող: Հ31 3. Հանաչի իր ուժեղ ու թույլ կողմերը և դրսևորում է ինքնագարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարու-թյուն-ները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Հ33 4. Հանաչի սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնի իր շարժողական կարողությունները՝ վազելով կարճ և միջին տարածություններ, «ոտքերը կծկված» եղա-նակով հեռացատկել, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկել, նետել թենիսի և լցրած գնդակները, ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ: Հ47 Լրացուցիչ 1. Դրսևորում է «Աթլետիկա» մարզաձևը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապա-հովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ հա-մա-տեղ կամ ինքնուրույն մշակի և իրականացնում է նախագծեր: Հ28 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրի-նելու կարողություններ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Աթլետի-կա» սպորտաձևով զբաղվելուն: Հ26						
62	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում: Վազք արագացումով 40մ, վազք 30 մ արդյունքի գրանցմամբ	Ուսուցանել կարճ վազք, զարգացնել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները:	Զարգացնում է իր շարժողական կարողությունները՝ վազելով կարճ տարածություններ: Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ: Հ47		1		1	
63	Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ	Ուսուցանել միջին վազքատարածության վազք, Ուսուցանել բարձր մեկնարկից վազք	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազք: Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության բավարար ունակություններ: Հ47		1		1	
64	Հավասարաչափ վազք 8-10ր	Ուսուցանել միջին տարածության վազք: Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ:	Հանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական կարողությունները՝ վազելով միջին տարածություններ: Հ47 Հանաչում է իր ուժեղ ու թույլ կողմերը և դրսևորում է ինքնագարգացմանը միտված վարքագիծ. դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Հ33		1		1	
65	Հեռացատկ տեղից	Ուսուցանել հեռացատկի տեխնիկան, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ:	«Ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության բավարար ունակություններ: Հ47	75	1		1	
66	Հեռացատկ թափավազքով 5-7 վազքաքայլով	Ուսուցանել հեռացատկի տեխնիկան, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ:	Հեռացատկում է, թափավազքով, ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության բավարար ունակություններ: Հ47	76	1		1	
67	Թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ	Ձևավորել թենիսի և լցրած գնդակների նետման հմտություններ:	Նետում է թենիսի և լցրած գնդակները: Հ47	80	1		1	

	թափից)							
68	Ամփոփիչ գնահատում 9 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Դրսևորում է «Աթլետիկա» մարզաձևը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: Հ28		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	4	64	