

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 _____

6

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I, II

ՈւՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

102

3

(տարեկան)

(շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

Ֆիզկուլտուրա

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷԶԸ	ԺԱՆԱԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՆԼՏՈՒՄՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Գիտելիքներ հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 3. Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները: 4. Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Նկարագրում է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը, ճանաչում և արժևորում է չեմպիոններին, նրանց նվաճումները և ներդրումը համաշխարհային սպորտի ոլորտում: 245 2. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է իր շարժողական ընդունակությունները, ծանոթ է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 247 3. Ներկայացնում է սպորտի էթիկայի, դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորությունը, դրսևորում է ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: 248 Լրացուցիչ 1. Բացատրում է ֆիզկուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ ունենալու կարևորությունը, որը կնպաստի ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի ճիշտ ձևավորման գործընթացում, վարժություններ կիրառելիս դրսևորում է կամք և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: 227 2. Դրսևորում է ֆիզիկական դաստիարակությունը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228							
1	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը		Հաղորդել գիտելիքներ առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ	Ներկայացնում է սպորտի էթիկայի, դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակերպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորությունը, դրսևորում է ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: 248		1	1		
2	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին		Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին դպրոցականների գիտելիքները	Նկարագրում է ժամանակակից օլիմպիական խաղերում հայ մարզիկների մասնակցությանը, ճանաչում և արժևորում է չեմպիոններին, նրանց նվաճումները և ներդրումը համաշխարհային սպորտի ոլորտում: 245		1	1		
3	Անփոփոխ գնահատում 1 (հարց ու պատասխան)		Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ունի գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1	1		
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱԶՔԵՐ, ՑԱՏԿԵՐ, ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային: 2. Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան: 3. Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական: 4. Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակությունները: 5. Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կարողում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Աթլետիկա» մարզաձևում Հայաստանի և աշխարհի իրադարձությունների զարգացումը և հայ մարզիկների մասնակցությունն ու նվաճումները: 215 2. Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, համարձակ է, վճռական, նախաձեռնող, նպատակասլաց: 231 3. Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները՝ վազում է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքերի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է կատարման տեխնիկային, տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային, գուգադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի							

		շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: 247 Լրացուցիչ 1. Ազատ գրուցում է «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին, կառուցելով համապատասխան եզրույթ–նե–րով գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: 22 2. 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: 228 3. Բացատրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկա–կան, ֆիզիոլո–գիական և հոգեբանական փոփոխությունները, դրսևորում է բարոյակա–մային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն: 248 4. Ցուցադրում է առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակնե–րում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
4	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության իրադարձությունների զարգացումը և հայ մարզիկների մասնակցությունը:	Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային:	Կարդում, լսում, ընկալում և նկարագրում է տարբեր ժամանակաշրջանների «Աթլետիկա» մարզաձևում Հայաստանի և աշխարհի իրադարձությունների զարգացումը և հայ մարզիկների մասնակցությունն ու նվաճումները: 215		1		1	
5	Վազքեր: Տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»–ի, «Մեկնարկային թափք»–ի, «Վազք տա–րածությունում» և «Վերջնարկ»–ի վերաբերյալ	Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան	Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, համարձակ է, վճռական, նախաձեռնող, նպատակասլաց: 231		1		1	
6	Վազք արագացումով մինչև 40 մ	Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները՝ վազում է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքերի, էստաֆետային վազքի ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: 247		1		1	
7	Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր՝ մեկնարկից 60մ:	Ծանոթացնել ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները՝ վազում է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքերի, էստաֆետային վազքի ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: 247		1		1	
8	Ցատկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին ու թմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկված կատարման տեխնիկան	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները՝ «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում»		1		1	

			եղանակով բարձրացատկում է կատարման տեխնիկային ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: Հ47					
9	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկած կատարման տեխնիկան	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է կատարման տեխնիկային ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: Հ47		1		1	
10	Հեռացատկ թափավազքով	Ուսուցանել հեռացատկի՝ ոտքերը կծկած կատարման տեխնիկան	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է կատարման տեխնիկային ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: Հ47		1		1	
11	Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները վազում է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքերի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է կատարման տեխնիկային, տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային, ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: Հ47		1		1	
12	Տեխնիկայի տարրերի նետման դրություն «ձգված	Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության,	Կարողանում է դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ,		1		1	

	աղել»	ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ	համարձակություն, վճռականություն, նպատակալացություն					
13	Փոքր գնդակի նետում` հեռավորությունից	Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական կարողունակություններ	Կարողանում է դրսևորի բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակալացություն		1		1	
14	Փոքր գնդակի նետում` թափավազքով	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Տիրապետում է գնդակների նետման տեխնիկային		1		1	
15	<i>Ամփոփիչ գնահատում 2 (գործնական աշխատանք)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ՄԱՐԶԱՄԱՂ՝ (ԲԱՍԿԵՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱՄԱՂԻ ՊԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ, ԲԱՍԿԵՏԲՈՒՄՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ, ԳՆԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ՓՈԽԱՆԳՈՒՄ, ԳՆԱԿԻ ԿԱՐԴՈՒՄ ԵՎ ՆԵՏՈՒՄ ԶԱՄԲՈՂԻ ՄԵՋ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել «Բասկետբոլ» մարզախաղի պատմությանը, հայկական թիմերին և նվաճումներին, պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին: 2. Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան: 3. Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողություն-ների հետ: 4. Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: 5. Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) խաղ: 6. Մշակել շարժողական ընդունակություններ` արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա: 7. Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները: 8. Խրախուսել «Բասկետբոլ» մարզախաղով զբաղվելու ձգտումը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ներկայացնում է «Բասկետբոլ» մարզախաղի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում, հայկական թիմերի նվաճում-ները: 215 2. Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է համա-գործակցության, նախաձեռնության, նպատակալացության հմտություն-ներ: 231 3. Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է շարժո-ղա-կան ընդունակություններ` բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, շարժման ընթացքում գնդակի ընդուն-ման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան, պաշտպա-նողական և հարձակողական անհատա-կան տակտիկական գործողություններ և ցուցադրում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնի-կան: 247. 4. Բնութագրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզի-կական, ֆիզիոլ-գիական և հոգեբանական փոփոխությունները, ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: 248. Լրացուցիչ 1. Դրսևորում է «Բասկետբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապա-հովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 2. Տիրապետում է առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
16	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ	Հետաքրքրություն առաջացնել բասկետբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկային	Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, նպատակալացության հմտություններ: 231		1		1	
17	Բասկետբոլ գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում` զույգերով	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման փոխանցման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկային:		1		1	
18	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում` եռյակներով	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման փոխանցման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկային:		1		1	
19	Բասկետբոլ գնդակի վարում` ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի վարման,	Բնութագրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական,		1		1	

		փոխանցման և նետման տեխնիկային	Ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները, ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: Հ48. Կարողանում է տիրապետի վարման տեխնիկային					
20	Բասկետբոլ գնդակի վարում: Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի վարման աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ		1		1	
21	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ	Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկային	Կարողանում է տիրապետի գնդակի վարման աջ և ձախ ձեռքով՝ մրցակցի դիմադրությամբ		1		1	
22	Բասկետբոլ գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում	Ուսուցանել նետման տեխնիկային կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է շարժողական ընդունակություններ՝ բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան, պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողություններ և ցուցադրում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան: Հ47 Կարողանում է տիրապետի գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում		1		1	
23	Բասկետբոլ գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	Ուսուցանել գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ	Կարողանում է տիրապետի գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ		1		1	
24	Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին:	Ծանոթացնել պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական մարտավարական գործողություններին	Ծանոթացել է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին		1		1	
25	Բասկետբոլ: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիրքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության:	Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կորդինացիա	Ծանոթացել է պաշտպանողական, հարձակողական և անհատական տակտիկական գործողություններին		1		1	
26	Բասկետբոլ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1 x 0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ	Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ	Կարողանում է դրսևորի շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, շարժումների կորդինացիայի բավարար մակարդակ:		1		1	
27	Բասկետբոլ: Անհատական պաշտպանություն՝ Գնդակի խլում և հետմղում	Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային		1		1	
28	Բասկետբոլ: Անհատական	Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ	Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ		1		1	

	պաշտպանություն՝ անհատական և թիմային պաշտպանություն	մղման տեխնիկան:	մղման տեխնիկային					
29	Անհատական պաշտպանություն՝ Խաղի տիրապետում	Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:	Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային		1		1	
30	Բասկետբոլ: Պարզեցված խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2x1, 3x1, 3x2, 3x3):	Ուսուցանել մարտավարական առաջադրանքներով: Ուսուցանել մարտավարական առաջադրանքներով (2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3) խաղ :	Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 4		ՄԱՐԶԱՄԱՂ (ՎՈՒԵՅԲՈՒ ՄԱՐԶԱՄԱՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐ, ՎՈՒԵՅԲՈՒՄՏԻ ԿԵՅՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱԾԱՐԺԵՐ, ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽՄԱՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՄԿՋՐԱՀԱՆՐԱՎԱԾ, ՈՒՂԻՂ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզախաղ նկատմամբ: 2. Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան: 3. Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները: 4. Ուսուցանել փոքրաթիվ 3*3, 4*4 քանակով, փոքրացված խաղում էղաշտով խաղում էլ վոլեյբոլ: 5. Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա: 6. Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ներկայացնում է «Վոլեյբոլ» մարզախաղի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում, հայկական թիմերի մասնակցությունն ու նվաճումները: 215 2. Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: 231 3. Դրսևորում է ինքնագարգացմանը միտված վարքագիծ. ձգտում է ձևավորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային և ցատկունակության կարողություններ, դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 233 4. Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է՝ վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան, ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններ: 247 Լրացուցիչ 1. Դրսևորում է «Վոլեյբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողու-թյուն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ, ժամանակ տրամադրելով «Վոլեյբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: 226 3. Տիրապետում է առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
31	Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ, ետ, դեմքով և մեջքով առաջ	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Ներկայացնում է «Վոլեյբոլ» մարզախաղի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում, հայկական թիմերի մասնակցությունն ու նվաճումները: 215		1		1	
32	Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման տեխնիկան:	Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: 231 Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	
33	Արագ պոկումներ տեղից տարբեր կանգառներ	Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի,	Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի տեխնիկային:		1		1	

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Նկարագրում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի զարգացման պատմական Հայաստանում և աշխարհում, հայ մարզիկների մասնակցությունն ու նվաճումները: 215 2. Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ունակությունները՝ ինքնուրույն կատարելով շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: 247 3. Բացատրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկա-կան, ֆիզիո-լոգիական և հոգեբանական փոփոխություններին, տարիքին համապատասխան զարգացնում է ձկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը, դրսևորում է կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձա-կու-թյուն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: 248 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի մասին, կառուցում է գրագետ բա-նավոր և գրավոր խոսք: 22 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրին-նելու կարողու-թյուն-ներ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմ-նա-մարզություն» սպորտա-ձևով զբաղվելուն: 226 3. Դրսևորում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժո-ղական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համա-տեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 4. Ներկայացնում է առաջին օգնության հիմունքները, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում, ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
39	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Շարային վարժություններ: Շարային քայլք	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժությունների տեխնիկան	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ունակությունները ինքնուրույն կատարելով շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: 247		1		1	
40	Շարափոխում երկայունի, եռայունի և քառայունի անջատումով և միաձուլումով:	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժություններ ըի տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները Բացատրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններին, տարիքին համապատասխան զարգացնում է ձկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը, դրսևորում է կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: 248		1		1	
41	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Առանց առարկաների, զույգերով, մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ), օղերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզա-փայտերով (աղջիկներ):	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժություններ ըի տեխնիկան	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները: Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ունակությունները		1		1	

			ինքնուրույն կատարելով շարավոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: 247				
42	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Կախեր և հենումներ:	Ուսուցանել վերադասավորումների վարժություններ ըի տեխնիկական	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել վերադասավորումների ընդհանուր զարգացնող մարմնամարզական վարժությունները		1		1
43	Անփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել շարային վարժությունները		1		1
ԹԵՄԱ 6		ՀԵԾԱՆՎԱՅԻՆ ՄՊՈՐՏ					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել հեծանվային սպորտի հիմունքներին: 2. Զարգացնել հեծանիվ վարելու հիմնական հմտությունները: 3. Ձևավորել պատկերացումներ հեծանվային սպորտի անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորության վերաբերյալ					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՈՒՄԸ		Պարտադիր 1. Ներկայացնում է հեծանվային սպորտի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում: 215 2. Անվանում է հեծանիվի հիմնական մասերը: 231 3. Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները, վարում է հեծանիվը հարթ մակերևույթների վրա: 233 4. Կիրառում է անվտանգության հիմնական կանոնները՝ հեծանիվ վարելիս: 247 Լրացուցիչ 1. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և զբաղվում է նախընտրած մարզաձևով: 226 2. Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250					
44	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Հեծանվային սպորտի ծագումը և զարգացման պատմությունը:	Ծանոթացնել հեծանվային սպորտի հիմունքներին:	Ներկայացնում է հեծանվային սպորտի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում: 215		1		1
45	Հեծանիվի հիմնական մասերը և դրանց նշանակությունը:	Զարգացնել հեծանիվ վարելու հիմնական հմտությունները:	Անվանում է հեծանիվի հիմնական մասերը: 231		1		1
46	Հեծանիվի անվտանգության կանոնները (սաղավարտի և պաշտպանիչ միջոցների կարևորությունը):	Ձևավորել պատկերացումներ հեծանվային սպորտի անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորության վերաբերյալ	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները, վարում է հեծանիվը հարթ մակերևույթների վրա: 233		1		1
47	Հեծանիվ վարելու հիմնական տեխնիկական (անցում երկանիվ հեծանիվին, կայունության պահպանում):	Ձևավորել պատկերացումներ հեծանվային սպորտի անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորության վերաբերյալ	Կիրառում է անվտանգության հիմնական կանոնները՝ հեծանիվ վարելիս: 247		1		1
48	Անփոփիչ գնահատում 5 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ վարել հեծանիվը		1		1
ԹԵՄԱ 7		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻՆ և ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 2. Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին:					
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՈՒՄԸ		Պարտադիր 1. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները, ծանոթ է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 247					

		2. Ներկայացնում է սպորտի էթիկայի, դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակորպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորությունը, դրսևորում է ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: 248 Լրացուցիչ 1. Բացատրում է ֆիզկուլտուրայի վերաբերյալ գիտելիքներ ունենալու կարևորությունը, որը կնպաստի ֆիզիկական զարգացման և կեցվածքի ճիշտ ձևավորման գործընթացում, վարժություններ կիրառելիս դրսևորում է կամք և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: 227 2. Դրսևորում է ֆիզիկական դաստիարակությունը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվու-թյուն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228						
49	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Սպորտային էթիկա	Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի մասին	Ներկայացնում է սպորտի էթիկայի, դպրոցականի կյանքում առողջ ապրելակորպի և ճիշտ կեցվածքի պահպանման կարևորությունը, դրսևորում է ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: 248		1	1		
50	Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում	Ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է իր շարժողական ընդունակությունները, ծանոթ է ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին: 247		1	1		
51	<i>Ամփոփիչ գնահատում 6 (բանավոր հարցում)</i>	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:		1	1		
ԹԵՄԱ 8		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄՅՈՒ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ԿԱՄԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ, ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ, ԱԿՐՈՒՄՍԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՄԱԳԼՑՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՌԹՄԻԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: 2. Մշակել շարժողական ունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը: 3. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ունակությունները՝ ինքնուրույն կատարելով շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: 247 2. Բացատրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկա-կան, ֆիզիո-լոգիական և հոգեբանական փոփոխություններին, տարիքին համապատասխան զարգացում է ճկունու-թյուն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը, դրսևորում է կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձա-կու-թյուն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: 248 Լրացուցիչ 1. Ազատ գրություն է «Մարմնամարզություն» մարզաձևի մասին, կառուցում է գրագետ բա-նավոր և գրավոր խոսք: 22 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրի-նելու կարողու-թյուն-ներ, ժամանակ տրամադրելով հանգստին, խաղին, դասերին և «Մարմ-նա-մարզություն» սպորտա-ձևով զբաղվելուն: 226 3.Դրսևորում է «Մարմնամարզություն» մարզաձևը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժո-ղական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համա-տեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 4. Ներկայացնում է առաջին օգնության հիմունքները, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում, ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
52	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների տեխնիկան	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ունակությունները		1		1	

			ինքնուրույն կատարելով շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Հ47					
53	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով	Բացատրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններին, տարիքին համապատասխան զարգացում է ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը, դրսևորում է կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: Հ48		1		1	
54	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ Ուրբերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով	Ուսուցանել ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան: Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն	Բացատրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններին, տարիքին համապատասխան զարգացում է ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն և շարժումների համաձայնեցումը, դրսևորում է կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն: Հ48		1		1	
55	Կքանիստ, կանգնել, բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ	Մշակել շարժողական կարողունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ	Տիրապետում է շարժողական կարողունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, երաժշտառիթմային շարժումներ		1		1	
56	Ակրոբատիկական վարժություններ: Երկու գլուխկոնձի միաձուլվ:	Ուսուցանել Երկու գլուխկոնձի միաձուլվ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ակրոբատիկական մարմնամարզական վարժություններ		1		1	
57	Ակրոբատիկական վարժություններ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Ուսուցանել Երկու գլուխկոնձի միաձուլվ: Կանգնած դրությունից «Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ակրոբատիկական մարմնամարզական վարժություններ		1		1	
58	Ամփոփիչ գնահատում 7 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1	

ԹԵՄԱ 9		ՄԱՐԶԱՄԱՂ (ՀԱՆԴՈՒ ՄԱՐԶԱՄԱՂԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԱՆՈՆՆԵՐ, ՀԱՆԴՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ, ԳՆՆԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ ԵՎ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ, ԳՆՆԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ ԵՎ ՆԵՏՈՒՄ ԴԱՐՊԱՄԻՆ, ԱԶԱՏ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՊԵՏՈՒՄ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել հանդրոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան: 2. Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ: 3. Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2*1, 3*2, 3*3 առաջադրանքներով հանդբոլ: 4. Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն: 5. Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆԸ		Պարտադիր 1. Ներկայացնում է «Հանդբոլ» մարզաձևի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում, հայկական թիմերի մասնակցությունն ու նվաճումները: 215 2. Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ: 231 3. Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ, մշակի հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկա, ազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններ: 247 Լրացուցիչ 1. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և ժամանակ է հատկացնում «Հանդբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: 226 2. Դրսևորում է «Հանդբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, փորձարկելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համադրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 3. Ճանաչում և վերլուծում է դեռահասության շրջանում հավանական ռիսկերը և ունի դրանցից խուսափելու և (կամ) նման իրավիճակներում կոմպրոմիզվելու հմտություններ: 249 4. Տիրապետում է առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250						
59	Մարզախաղի պատմությունը, հայկական թիմերի մասնակցությունը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոնները	Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան:	Ներկայացնում է «Հանդբոլ» մարզաձևի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում, հայկական թիմերի մասնակցությունն ու նվաճումները: 215		1		1	
60	Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր հանդբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ:	Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ:	Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ: 231		1		1	
61	Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:	Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն:	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է շարժողական ունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ, մշակի հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկա, ազատ հարձակողական տակտիկական գործողություններ: 247		1		1	

		2. Դրսևորում է ինքնագարգացմանը միտված վարքագիծ. ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: Հ33 3. Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է շար-ժողական ընդունակություններ՝ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման, դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: Հ47 4. Մեկնաբանում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկա-կան, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները, ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: Հ48 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է «Ֆուտբոլ» մարզախաղի մասին, կառուցում է համապատասխան գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: Հ2 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և ժամանակ է հատկացնում «Ֆուտբոլ» մարզախաղով զբաղվելուն: Հ26 3. Դրսևորում է «Ֆուտբոլ» մարզախաղը հետազոտելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: Հ28 4. Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: Հ50						
68	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը ֆիզիկական զարգացման գործընթացում: Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը: Տեղեկություններ խաղի կանոնների, անկյունային և 11 մետրանոց հարվածների, տնային հանձնարարությունների և առաջադիմության գնահատման վերաբերյալ:	1. Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանին և սկզբնական ընտրությանը: 2. Ձևավորել պատկերացումներ դեռահասների ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների և առաջադիմության հաշվառման վերաբերյալ:	Ներկայացնի «Ֆուտբոլ» մարզախաղի զարգացման ապստմությունը Հայաստանում և աշխարհում, հայկական թիմերի մասնակցությունն ու նվաճումները տարբեր ժամանակաշրջաններում: Հ15		1		1	
69	Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ, դարձումով ոտնափոխումով, պոկումներ: Տեղաշարժեր՝ գնդակը հսկողության տակ պահելով:	Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, տեխնիկային	Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, տեխնիկային		1		1	
70	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով, հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով:	Ուսուցանել անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների տեխնիկային	Տիրապետում է անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, տեխնիկային		1		1	
71	Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով՝ ըստ ճշտության: Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթմբի ներսի մասով: Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, հարվածներ նշանակետին:	Ուսուցանել գլորվող գնդակների հարվածների տեխնիկային	Տիրապետում է գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների տեխնիկային		1		1	
72	Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաներ) տեղում և շարժման մեջ:	Ուսուցանել կասեցումների տեխնիկային	Դրսևորում է ինքնագարգացմանը միտված վարքագիծ. ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: Հ33		1		1	
73	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով, յուրացված տեխնիկական	Ուսուցանել գնդակի վարման տեխնիկային	Մեկնաբանում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական,		1		1	

	հնարքների կիրառմամբ, արագությամբ		Ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները, ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: Հ48					
74	Խաբբեր՝ խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ Գնդակի խլում՝ արտանքով մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից	Ուսուցանել խաբբ հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է շարժողական ընդունակություններ՝ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման, դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: Հ47S		1		1	
75	Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դիրքություններից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա: Աճապարարություն գնդակով: Աճապարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:	Ուսուցանել աճապարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով	Տիրապետում է աճապարարություն աջ և ձախ ոտքերով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով		1		1	
76	Դարպասապահի խաղի տեխնիկա: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի հետ մղում, տեղափոխություն, ուղղության շեղում: Գլորվող գնդակի որսում ցածրից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում: Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին:	Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային	Տիրապետում է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային		1		1	
77	Խաղի մարտավարություն: Հարձակողական տակտիկա	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
78	Խաղի մարտավարություն Տեղաշարժեր մարզահրապարակում գնդակ ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի «Բացում»	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ		1		1	
79	Խաղի մարտավարություն Ցուրացված տակտիկական հնարքների կիրառում	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ		1		1	
80	Խաղի մարտավարություն Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը	Մշակել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն	Դրսևորում է ինքնազարգացմանը միտված վարքագիծ. ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ: Հ33		1		1	

81	Խմբակային մարտավարություն՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ կարճ, միջին տարածության:	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ	Մեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է շարժողական ընդունակություններ՝ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման, դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան: 247	1	1
82	Խմբակային մարտավարություն՝ խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, փոխանցումներ՝ լայնակի, երկայնակի	Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:	1	1
83	Պաշտպանական մարտավարություն: Անհատակա ն գործողություններ. դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար	Ոսուցանել պաշտպանական մարտավարություն	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ	1	1
84	Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, մրցակցի հարձակման հակազդում, խաղընկերների համագործակցության ապահովում, փոխապահովում	Ոսուցանել խմբակային գործողություններ	Մեկնաբանում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները, ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտություններ: 248Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:	1	1
85	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: Խաղ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4	Երկկողմանի խաղ՝ 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 դեմ	Կարողանում է դրսևորել շարժողական կարողունակություններ. արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ցատկունակության բավարար մակարդակ	1	1
86	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ: 5 x 5, 6 x 6դեմ	Երկկողմանի խաղ 5 x 5, 6 x 6դեմ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:	1	1
87	Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով, յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ 7 x 7դեմ	Երկկողմանի խաղ 7 x 7 դեմ	Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:	1	1
88	Թեմա 9-10-ի ամփոփիչ գնահատում 8 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ և հանդիման խաղի կանոնները:	1	1
ԹԵՄԱ 11 ԱՌԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱՋՔԵՐ, ՑԱՏԿԵՐ, ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Ոսուցանել կարճ և միջին վազքի, եստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է տեխնիկան: 2.Ամրապնդել փոքր և յոթած գնդակների նետման տեխնիկական:			

		3.Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություններ: 4.Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՈՒՄՔԸ		Պարտադիր 1. Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, համարձակ է, վճռական, նախաձեռնող, նպատակասլաց: Հ31 2. Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները՝ վազում է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքերի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկով և, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է կատարման տեխնիկային, տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային, ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: Հ47 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին, կառուցելով համապատասխան եզրույթներով գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: Հ2 2. 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 3. Բացատրում է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկական, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխությունները, դրսևորում է բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն: Հ48 4. Ցուցադրում է առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: Հ50						
89	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Էստաֆետ հանդիպակած 10-20մ:	Ուսուցամեղ ցածր մեկնարկային դիրքից վազքի կատարման տեխնիկային	Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, համարձակ է, վճռական, նախաձեռնող, նպատակասլաց: Հ31		1		1	
90	Էստաֆետային փոխանցումավազք <<հանդիպակաց>> եղանակով 10-20 մ	Ուսուցանել էստաֆետային փոխանցումավազքի կատարման տեխնիկային	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները վազում է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքերի, էստաֆետային վազքի ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: Հ47		1		1	
91	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված	Ուսուցանել վազքի «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի կատարման տեխնիկային	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է ցուցադրում է արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակությունների բավարար մակարդակ: Հ47		1		1	
92	Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով 70 սմ (տղաներ) և 50 սմ (աղջիկներ) ձողի հաղթահարումով	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:	Գիտի «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկան		1		1	
93	Նետումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն	Ամրապնդել գնդակների նետման տեխնիկական	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային,		1		1	

	247 4. Տեղեկացված և պատրաստ է հասունացման շրջանում իր և տարեկիցների հետ կատարվող ֆիզիկա-կան, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական փոփոխություններին, ունի ինքնախնամքի, հիգիենայի հմտու-թյուններ: 248 Լրացուցիչ 1. Ազատ զրուցում է «Սեղանի թենիս» մարզախաղի և ուժային սպորտաձևերի մասին, կառուցում է գրագետ բանավոր և գրավոր խոսք: 22 2. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողու-թյուն-ներ և զբաղվում է նախընտրած մարզաձևով: 226 3. Դրսևորում է «Սեղանի թենիս», «Ծանրամարտ», «Ըմբշամարտ» մարզաձևերը հետազոտելու, փորձար-կելու, շարժողական ակտիվություն ապահովող խաղեր ստեղծելու, տարբեր գործիքակազմեր համա-դրելու կարողություն, ուրիշների հետ համատեղ կամ ինքնուրույն մշակում և իրականացնում է նախագծեր: 228 4. Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: 250							
99	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում «Սեղանի թենիս» մարզախաղի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունը: Սեղանի թենիս» մարզախաղի ուսուցում	Տեղեկացնել «Սեղանի թենիս» մարզախաղի պարապմունքների ներգործության մասին:	Ներկայացնում է «Սեղանի թենիս» մարզախաղի և ուժային սպորտաձևերի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում, հայ մարզիկների մասնակցությունը տարբեր ժամանակաշրջաններում: 215		1		1	
100	Տեխնիկական հնարքներ: Սկզբնահարված	Ուսուցանել մարզախաղի տեխնիկայի հնարքները:	Արտահայտում, հիմնավորում և պաշտպանում է սեփական տեսակետը և դիրքորոշումը, դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքրիկություն, կամք, ազնիվ է, համագործակցող, հանդուրժող, դրսևորում է հարգանք բոլորի նկատմամբ: 231		1		1	
101	Տեխնիկական հնարքներ: Երկկողմանի խաղ:	Ուսուցանել մարզախաղի տեխնիկայի հնարքները:	Սեփական ֆիզիկական հնարավորություններին համապատասխան զարգացնում է իր շարժողական ընդունակությունները, կատարում է «Սեղանի թենիս» մարզախաղի տեխնիկական հնարքները: Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ցատկունակության հմտություններ: 247		1		1	
102	Անփոփիչ գնահատում 10 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					102	6	96	