

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 _____

7

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I, II

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Ռոբերտ Արզումանյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդիավորման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդիավորման նախագահ _____

(ստորագրություն)

Աննա Արզարյան

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՄ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆԸՆՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: 3. Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: 4. Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է շարժողական ընդունակություններ: 247 2. Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում: 250 3. Մեկնաբանում է օլիմպիական խաղերի համամարդկային նշանակությունը: 241 4. Պահպանում է արդարացի խաղի սկզբունքները: 234							
1	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում	Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է շարժողական ընդունակություններ: 247 Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին: 250			1	1		
2	Օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները	Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:	Մեկնաբանում է օլիմպիական խաղերի համամարդկային նշանակությունը: 241			1	1		
3	Ամփոփիչ գնահատում 1 (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները, 247 Մեկնաբանում է օլիմպիական խաղերի համամարդկային նշանակությունը: 241			1		1	
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱԶՔ: ՑԱՏԿԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: 2. Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է տեխնիկան: 3. Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն: 4. Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: 5. Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Վազում է կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: 247 2. Կատարում է «Ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ: 247 3. Նետում է թենիսի և լցրած գնդակներ: 247 4. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգա-ց-նում է շարժողական ընդունակությունները: 247 5. Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում: 250 Լրացուցիչ Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: 231							
4	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Տեղեկություններ վազքի փուլերի մասին. «Մեկնարկ», «Մեկնարկային թափք», «Վազք տարածությունում» և «Վերջնարկ»	Ուսուցանել վազքերի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: 247			1		1	
5	Վազք արագացումով մինչև 60 մ, վազք առավելագույն արագությամբ բարձր	Ուսուցանել վազքերի տեխնիկան, Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը:	Վազում է կարճ տարածություններ: 247 Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց			1		1	

	մեկնարկից 30 մ		համապատասխան զարգացում է շարժողական ընդունակությունները: 247					
6	Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 10-12 բուպե	Ուսուցանել վազքերի տեխնիկան, Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Ջարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Վազում է կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: 247 Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում: 250 Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: 231		1		1	
7	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» և «Քայլանցում» եղանակով	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկան:	Կատարում է «Ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ: 247		1		1	
8	Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից	Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն: Ջարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:	Նետում է թենիսի և լցրած գնդակներ: 247 Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: 231		1		1	
9	Անփոփիչ գնահատում 2 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում: 250		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ՄԱՐԶԱՆԱՂԵՐ (ԲԱՄԿԵՏԲՈՒ ՄԱՐԶԱՆԱՂԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ԽՄԲԱՅԻՆ ՏԱԿՏԻԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: ԲԱՄԿԵՏԲՈՒԼՈՒՄԻ ԿԵՑՎԱԾՔ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: 2. Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: 3. Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ: 4. Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն: 5. Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: 6. Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին: 234 2. Տեխնիկապես ճիշտ կատարում է գնդակի վարում, փոխանցումներ, նե-տում-ներ, պաշտ-պա-նողական և հարձակողական գործողություններ: 247 Լրացուցիչ 1. Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակ-ցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: 233 2. Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: (246)						
10	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Բասկետբոլիստի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տեխնիկան:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային տակտիկական գործողություններին: 234		1		1	
11	Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան:	Տեխնիկապես ճիշտ կատարում է գնդակի վարում, փոխանցումներ: 247		1		1	
12	Գնդակի ընդունում և փոխանցում:	Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ:	Տեխնիկապես ճիշտ կատարում է գնդակի վարում, փոխանցումներ: 247		1		1	

13	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում՝ մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:	Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օդակի մեջ նետելու հմտություններ:	Տեխնիկապես ճիշտ կատարում է գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ: 247 Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: 233		1		1	
14	Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակին մեկ և երկու ձեռքով	Գաղափար տալ բասկետբոլի խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:	Տիրապետում է բասկետբոլի տեխնիկային և խմբային տակտիկական գործողություններին: 234		1		1	
15	Գնդակի նետում օդակին շարժման ընթացքում՝ մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ:	Ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն:	Տեխնիկապես ճիշտ կատարում է հարձակողական գործողություններ: 247		1		1	
16	Գնդակի նետում օդակին տարբեր հեռավորությունից:	Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1) կատարման կարողություն: Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: 233 Դրսնորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: (246)		1		1	
17	Խաղի տակտիկա: 1)Հարձակողական մարտավարություն. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: 2)Պաշտպանության տակտիկա: Գնդակի խլում, գնդակի հետմղում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:	Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (3*2, 3*3) կատարման կարողություն: Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: 233 Դրսնորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: (246)		1		1	

ԹԵՄԱ 4	ՄԱՐԶԱԽԱԴԵՐ (ՖՈՒՏՏՈՒԼ ՄԱՐԶԱԽԱԴՐ ՏԵԽՆԻԿԱՆ ԵՎ ԽՍՔԱՅԻՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ: ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱ: ԳՆԱԿԻ ՏԻՐԱՂԵՏՄԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱ: ԴԱՐՊԱՍՍԱՊԱՀԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺՎԵԼԸ: ԽԱՂԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆ: ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՂԵՏՈՒՄ)
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	1. Տեղեկություններ հաղորդել Ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությանը: 3. Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: 4. Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: 5. Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: 6. Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: 7. Ուսուցանել երկողմ խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: 8. Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: 9. Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն

ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ֆուտբոլ է խաղում կանտներով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34 Լրացուցիչ 1. Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Հ31 2. Ցուցաբերում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: Հ34						
18	Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, դրանք ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:	Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլային կազմակերպությունների, ակումբների, նրանց ղեկավարող մարմինների վերաբերյալ: Ծանոթացնել ֆուտբոլում բժշկական հսկողությանը:	Ֆուտբոլ է խաղում կանտներով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34		1		1	
19	Տեղաշարժերի տեխնիկա: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի, յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:	Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն:	Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Հ31		1		1	
20	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա: Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:	Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ: Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:	Ցուցաբերում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: Հ34		1		1	
21	Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին:	Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:	Ֆուտբոլ է խաղում կանտներով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34		1		1	
22	Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:Դարպասապահի խաղի տեխնիկ	Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն:	Կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34 Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Հ31 Ցուցաբերում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: Հ34		1		1	

23	Խաղային կարողություն: Երկկողմ ուսումնական խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանական Խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:	Ուսուցանել երկողմ խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: Ջարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, ցատկունակություն:	Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34 Դրսևորում է նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: Հ31 Ցուցաբերում է համագործակցություն, բարություն, ազնվություն, հանդուրժողականություն, հարգանք բոլորի նկատմամբ: Հ34		1		1	
24	Թեմա 3-4-ի ամփոփիչ գնահատում 3 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Բնակետով, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34		1		1	
ԹԵՄԱ 5		ՄԱՐՄԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄՅՈՒ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱՌԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՐԱՏԻԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՄԱԳԼՑՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ ՄԱՐՄԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: 2. Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: 3. Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները: 4. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: 5. Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: 6. Ջարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունու-թյան, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Հ26 2. Դրսևորում է շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոոր-դի-նացիայի հմտություններ: Հ47 3. Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում: Հ50 Լրացուցիչ Ցուցաբերում է ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարություն-ները հաղթահարելու հատկություններ: Հ31						
25	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:	Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության վարժությունները: Հ26		1		1	
26	Ակրոբատիկական վարժություններ	Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները: Ջարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:	Դրսևորում է շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Հ47		1		1	
27	Ցատկ այծիկի վրայից	Ուսուցանել հենացատկերի կատարման տեխնիկան:	Ինքնուրույն կատարում է ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Հ26 Դրսևորում է շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Հ47 Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում: Հ50		1		1	

28	Ամփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Հ26 Ցուցաբերում է ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հատկություններ: Հ31		1		1	
ԹԵՄԱ 6		ՀԵԾԱՆՎԱՅԻՆ ՄՊԱՐՏ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ծանոթացնել հեծանվային սպորտի հիմունքներին: 2. Զարգացնել հեծանիվ վարելու հիմնական հմտությունները: 3. Ձևավորել պատկերացումներ հեծանվային սպորտի անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորության վերաբերյալ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ներկայացնում է հեծանվային սպորտի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում: Հ15 2. Կարգավորում է հեծանիվը և պահպանում է հավասարակշռությունը: Հ31 3. Ներկայացնում է հեծանվային սպորտի առողջապահական օգուտները: Հ33 4. Կիրառում է անվտանգության հիմնական կանոնները՝ հեծանիվ վարելիս: Հ47 Լրացուցիչ 1. Ցուցաբերում է իր գործունեությունը պլանավորելու և ժամանակն արդյունավետ տնօրինելու կարողություններ և զբաղվում է նախընտրած մարզաձևով: Հ26 2. Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրա-վի՜ճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: Հ50						
29	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Հեծանվային երթևեկության տարրական կանոնները (որտեղ և ինչպես կարելի է անվտանգ վարել):	Ծանոթացնել հեծանվային սպորտի հիմունքներին:	Ներկայացնում է հեծանվային սպորտի զարգացման պատմությունը Հայաստանում և աշխարհում: Հ15		1		1	
30	Հեծանիվի պարզ տեխնիկական խնամք (անվադողերի օդի ճնշում, արգելակների ստուգում):	Զարգացնել հեծանիվ վարելու հիմնական հմտությունները:.	Կարգավորում է հեծանիվը և պահպանում է հավասարակշռությունը: Հ31 Ներկայացնում է հեծանվային սպորտի առողջապահական օգուտները: Հ33		1		1	
31	Հեծանվային սպորտն առողջ ապրելակերպի մաս (ֆիզիկական ակտիվության կարևորությունը):	Ձևավորել պատկերացումներ հեծանվային սպորտի անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորության վերաբերյալ	Կիրառում է անվտանգության հիմնական կանոնները՝ հեծանիվ վարելիս: Հ47		1		1	
32	Թեմա 5-6-ի ամփոփիչ գնահատում 5 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ճիշտ վարել հեծանիվը: Հ34		1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՊԱՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հաղորդել գիտելիքներ անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: 2. Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: 3. Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: 4. Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Հանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է շարժողական ընդունակություններ: Հ47 2. Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում: Հ50 3. Մեկնաբանում է օլիմպիական խաղերի համամարդկային նշանակությունը: Հ41 4. Պահպանում է արդարացի խաղի սկզբունքները: Հ34						
33	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները, արդարացի խաղի սկզբունքները	Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն:	Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում: Հ50		1	1		

34	Արդարացի խաղի սկզբունքները	Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:	Պահպանում է արդարացի խաղի սկզբունքները: Հ34		1	1		
35	Ամփոփիչ գնահատում 6 (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է շարժողական ընդունակություններ: Հ47 Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում: Հ50		1		1	
ԹԵՄԱ 8		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄԱՆԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱԽԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՒԲԱՏԻԿ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՄԱԳԼՑՄԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով: 2. Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: 3. Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները: 4. Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: 5. Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: 6. Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունու-թյան, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Հ26 2. Դրսևորում է շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոոր-դի-նացիայի հմտություններ: Հ47 3. Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, կողմնորոշվում է արտակարգ իրավիճակներում: Հ50 Լրացուցիչ Ցուցաբերում է ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարություն-ները հաղթահարելու հատկություններ: Հ31						
36	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ	Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով:	Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզության, ուժային, ճկունության վարժությունները: Հ26		1		1	
37	Պարանամագլցում	Ուսուցանել կախերի, կատարման տեխնիկան: Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն:	Ինքնուրույն կատարում է ուժային, ճկունու-թյան, ճարպկության վարժությունները: Հ26 Դրսևորում է շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Հ47		1		1	
38	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ տղաներ՝ առաջ գլուխկոնծի՝ ընդունելով թիկնականգ դրությունը, աղջիկներ՝ հետգլուխկոնծի՝ ընդունելով կիսալարան դրությունը	Ամրապնդել ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունները: Զարգացնել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ:	Դրսևորում է շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Հ47		1		1	
39	Հենացատկեր լայնակի տեղադրված այծիկի վրայով, տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ «ոտքերը զատած» եղանակով	Ուսուցանել հենացատկերի կատարման տեխնիկան:	Ինքնուրույն կատարում է ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: Հ26 Դրսևորում է շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: Հ47 Տիրապետում է ֆիզիկական		1		1	

		3. Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան: 4. Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան: 5. Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն: 6. Զարգացնել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: 7. Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Հանդբոլ է խաղում պահպանելով կանոնները: Հ32 2. Կատարում է հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34 Լրացուցիչ 1. Ցուցաբերում է համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: Հ41 2. Դրսևորում է դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Հ31 3. Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: Հ47						
52	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով: Հայտորշիչ բանավոր հարցում	Տեղեկություններ տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:	Կատարում է հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34		1		1	
53	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը՝ պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:	Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը	Կատարում է հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34		1		1	
54	Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերնից նետած գնդակի որսում:	Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան:	Ցուցաբերում է համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: Հ41		1		1	
55	Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում՝ շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում՝ պաշտպանի դիմադրությամբ:	Զարգացնել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:	Դրսևորում է դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: Հ31		1		1	
56	Գլորվող գնդակի որսում: Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:	Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում	Դրսևորում է արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ: Հ47		1		1	
57	Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով	Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան: Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն	Հանդբոլ է խաղում պահպանելով կանոնները: Հ32		1		1	

58	Թեմա 9-10-ի ամփոփիչ գնահատում 8 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Վոլեյբոլ և համդբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: Հ34		1		1	
ԹԵՄԱ 11 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՎԱԶԲ: ՑԱՏԿԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: 2. Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է տեխնիկան: 3. Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն: 4. Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: 5. Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Վազում է կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: Հ47 2. Կատարում է «Ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ: Հ47 3. Նետում է թենիսի և լցրած գնդակներ: Հ47 4. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է շարժողական ընդունակությունները: Հ47 5. Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին, առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում: Հ50 Լրացուցիչ Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: Հ31						
59	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Շրջանաձև էստաֆետ՝ փայտիկի փոխանցմամբ	Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային: Հ47		1		1	
60	Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով	Ուսուցանել կարճ վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածության վազքեր:		1		1	
61	Վազք 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000 մ	Ուսուցանել միջին տարածության վազքի տեխնիկան: Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը:	Վազում է միջին տարածություն: Հ47 Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է շարժողական ընդունակությունները: Հ47		1		1	
62	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ 60-90 սմ (տղաներ), 60-70 սմ (աղջիկներ) բարձրությամբ, ցատկ տեղից երկարություն	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկում է, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկում է տեխնիկան: Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը:	Կատարում է «Ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ: Հ47 Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում է շարժողական ընդունակությունները: Հ47		1		1	
63	Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով, թենիսի գնդակի նետում ուղղահայց և հորիզոնական նպատակակետին	Ձևավորել փոքր գնդակ նետելու հմտություն: Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Նետում է թենիսի գնդակներ: Հ47 Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: Հ31		1		1	
64	Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ	Ձևավորել լցրած գնդակ նետելու հմտություն: Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Նետում է լցրած գնդակներ: Հ47 Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: Հ31		1		1	

65	Ամփոփիչ գնահատում 9 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում է շարժողական ընդունակությունները: 247 Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն: 231		1		1	
ԹԵՄԱ 12 ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ՝ ՄԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել պատկերացումներ սեղանի թենիսի պարապմունքների դրական ներգործության վերաբերյալ: 2. Ձևավորել սեղանի թենիսի տեխնիկայի և հնարքների պահպանման հմտություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ			1. Կատարում է սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: 234 2. Դրսևորում է աշխատանքային հմտություններ, հմուտ և անվտանգ օգտագործում է տար-բեր սարքեր, գործիքներ և նյութեր: 246					
66	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Սեղանի թենիսի ուսուցում:	Ձևավորել պատկերացումներ սեղանի թենիսի պարապմունքների դրական ներգործության վերաբերյալ:	Կատարում է սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները: 234		1		1	
67	Տեխնիկական տարրերի ուսուցմում: Սեղանի թենիսի մրցումների կանոնների ուսուցում: Երկկողմ խաղ:	Ձևավորել սեղանի թենիսի տեխնիկայի և հնարքների պահպանման հմտություններ	Դրսևորում է աշխատանքային հմտություններ, հմուտ և անվտանգ օգտագործում է տար-բեր սարքեր, գործիքներ և նյութեր: 246		1		1	
68	Ամփոփիչ գնահատում 10 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարգավորում է հեծանիվը և պահպանում է հավասարակշռությունը: 231 Ներկայացնում է հեծանվային սպորտի առողջապահական օգուտները: 233 Կիրառում է անվտանգության հիմնական կանոնները՝ հեծանիվ վարելիս: 247		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	4	64	