

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

ԴԱՍԱՐԱՆ _____

8

ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____

I, II

ՈւՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____

2026-2027

ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____

68

2

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____

ՀԵՂԻՆԱԿ _____

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____

Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդախաղաղման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղաղման 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	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ և ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել պատկերացումներ շարժողական կարողությունների վերաբերյալ 2. նպաստել շարժողական ընդունակությունների զարգացման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների, հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Նկարագրում է ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունն ու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: 210 2. Տիրապետում է 1) ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը: 247 2) շարժողական կարողունակությունների և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշներին, 249 3) արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդներին և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոններին: 247 Լրացուցիչ 1. Բացատրում է պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը: 248 2. Թվարկում է շարժողական կարողունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկանիշները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը: 29							
1	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ սպորտի մասին գիտելիքներ	Նպաստել շարժողական ընդունակությունների զարգացման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների, հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը	Նկարագրում է ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունն ու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ 210		1	1			
2	Արագաշարժության, դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան	Ձևավորել պատկերացումներ շարժողական կարողությունների վերաբերյալ, նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը	Շարժողական կարողունակությունների և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշներին, 249 • արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակման մեթոդներին և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոններին: 247		1	1			
3	Ամփոփիչ գնահատում 1 (բանավոր հյարցում)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները 247		1	1			
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՔԱՅԼՔԵՐ: ՎԱՋՔԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ: ՓՈԽԱՆՑՈՒՄՆ-ՎԱՋՔԵՐ: ԱՐԳԵԼԱՎԱՋՔԵՐ)							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Կատարելագործել կարճ (միջին) ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: 2. Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային կարողունակությունները: 3. Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակասլացություն, տոկունություն և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: 4. Նպաստել 1) առողջության ամրապնդմանը, 2) ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Տիրապետում է ցատկերի տեխնիկայի հիմունքներին: 247 2. Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածությունները, նետում է թենիսի և լցված գնդակները: 25 3. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները: 247							
4	Ցածր մեկնարկով վազք 30 մ Հայտորոշիչ բանավոր հարցում արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային կարողունակությունները:	Կատարելագործել կարճ տարածության վազքը	Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածությունները, նետում է թենիսի և լցված գնդակները:25		1		1		
5	Արագացումով վազք 40 մ, 60 մ վազք արդյունքի	Կատարելագործել կարճ տարածության	Հաղթահարում է կարճ և միջին		1		1		

	համար	վազքը, մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության կարողությունները	վազքատարածությունները, նետում է թենիսի և լցված գնդակները:25					
6	Դանդաղ վազք 12 րոպե	Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության կարողունակությունները:	Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածությունները, նետում է թենիսի և լցված գնդակները:25		1		1	
7	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն	Կատարելագործել ցատկերի կատարման տեխնիկան:	Տիրապետում է ցատկերի տեխնիկայի հիմունքներին: 247		1		1	
8	Հեռացատկ անհատական վազքաքայլերով «ոտքերը կծկված» եղանակով, հեռացատկ արդյունքի համար	Կատարելագործել կարճ (միջին) ցատկերի կատարման տեխնիկան: Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային կարողունակությունները:	Տիրապետում է ցատկերի տեխնիկայի հիմունքներին: 247		1		1	
9	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության թափավազքով	Կատարելագործել նետումների կատարման տեխնիկան	Նետում է թենիսի և լցված գնդակները: 247		1		1	
10	Ամփոփիչ գնահատում 2 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 3		ՀԵԾԱՆՎԱՅԻՆ ՄԱՌՐՏ						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել գիտելիքներ հեծանիվի տեխնիկական հնարավորությունների վերաբերյալ: 2. Զարգացնել տարբեր մակերևույթների վրա հեծանիվ վարելու հմտությունները: 3. Ծանոթացնել ճանապարհային երթևեկության կանոններին՝ հեծանվորդների համար:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Վարում է հեծանիվը տարբեր մակերևույթների վրա, պահպանում է հավասարակշռությունը: 215 2. Ինքնուրույն կարգավորում է ծագած պարզ խնդիրները: 231 3. Կիրառում է ճանապարհային երթևեկության կանոնները՝ հեծանիվն ապահով վարելու համար: 247 4. Ներկայացնում է հեծանվային տրանսպորտի դրական ազդեցությունը շրջակա միջավայրի վրա: 233 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						
11	Հեծանիվ վարելու տեխնիկայի զարգացում (արագության կառավարում, կտրուկ շրջադարձեր): Հեծանվային երթևեկության կանոնները քաղաքի և ճանապարհների համար: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ հեծանիվի տեխնիկական հնարավորությունների վերաբերյալ գիտելիքներ	Ձևավորել գիտելիքներ հեծանիվի տեխնիկական հնարավորությունների վերաբերյալ:	Վարում է հեծանիվը տարբեր մակերևույթների վրա, պահպանում է հավասարակշռությունը: 215		1		1	
12	Հեծանվային զբոսանքների պլանավորում և կազմակերպում (կարճ երթուղիներ, խմբային վարում): Հեծանվային սպորտն առողջ ապրելակերպի մաս (ֆիզիկական ակտիվության կարևորությունը):	Զարգացնել տարբեր մակերևույթների վրա հեծանիվ վարելու հմտությունները:	Ինքնուրույն կարգավորում է ծագած պարզ խնդիրները: 231		1		1	

13	Ամփոփիչ գնահատում 3 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Խաղում է սեղանի թենիս:		1		1	
ԹԵՄԱ 4 ՄԱՐԶԱՆԱՂԵՐ. ԲԱՄԿԵՏԲՈՒԼ (ԲԱՄԿԵՏԲՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱԶԱՐԺԵՐԻ: ԳՆՂԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ, ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ԽԱՂԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Մշակել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: 2. Կատարելագործել բասկետբոլ խաղի տեխնիկան: 3. Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները: 4. Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: 5. Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Բասկետբոլ է խաղում կանոններով: Հ32 2. Դրսևորում է բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման հմտություններ: Հ33 3. Գնդակը վարում է աջ և ձախ ձեռքերով և նետում օղակի մեջ: Հ26 4. Կիրառում է անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետում խմբային հարձակման ձևերին: Հ47						
14	Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ Բասկետբոլ մարզաձևերի մասին	Մշակել բասկետբոլի կեցվածքով տեղաշարժերի կատարումը:	Բասկետբոլ է խաղում կանոններով: Հ32		1		1	
15	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով	Մշակել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:	Գնդակը վարում է աջ և ձախ ձեռքերով և նետում օղակի մեջ: Հ26		1		1	
16	Տուգանային նետումներ, գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով տարբեր հեռավորությունից	Մշակել գնդակի նետումների տեխնիկան: Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները:	Դրսևորում է բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման հմտություններ: Հ33		1		1	
17	Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով	Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:	Կիրառում է անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետում խմբային հարձակման ձևերին: Հ47		1		1	
18	Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով	Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:	Կիրառում է անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետում խմբային հարձակման ձևերին: Հ47		1		1	
19	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը: Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության	Կիրառում է անհատական և խմբային պաշտպանողական գործողություններ, տիրապետում խմբային հարձակման ձևերին: Հ47		1		1	

		հմտությունները:						
20	«Մինի բասկետբոլ խաղ», երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Կատարելագործել բասկետբոլ խաղի տեխնիկան:	Գնդակը վարում է աջ և ձախ ձեռքերով և նետում օդակի մեջ: Հ26		1		1	
21	«Մինի բասկետբոլ խաղ», երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Կատարելագործել բասկետբոլ խաղի տեխնիկան:	Դրսևորում է բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման հմտություններ: Հ33		1		1	
ԹԵՄԱ 5		ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ ՎՈՒՆԵՔՈՒ (ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ: ՄԿԶԲԱՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՈՒՂԻՂ ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ: ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողա-կան հարվածի տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունները: 2. Ուսուցանել ճիշտ կանոններով վոլեյբոլ խաղում էլ: 3. Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: 4. Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը: 5. Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԿՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Վոլեյբոլ խաղում է կանոններով: Հ32 2. Կատարում է գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական ուղիղ հարվածներ: Հ33 3. Կիրառում է յուրացված տեխնիկական հնարքներն ու մարտավարական գործողությունները: Հ32 Լրացուցիչ 1. Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, կարգապահություն: Հ31 2. Դրսևորում է արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժ, ցատկունակություն: Հ46						
22	Վոլեյբոլի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: Հայտորոշիչ	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունները:	Վոլեյբոլ խաղում է կանոններով: Հ32		1		1	
23	Շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան	Ուսուցանել ճիշտ կանոններով վոլեյբոլ խաղում էլ:	Կիրառում է յուրացված տեխնիկական հնարքներն ու մարտավարական գործողությունները: Հ33		1		1	
24	Շարժման ընթացքում գնդակի սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկայի ուսուցում	Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	Կատարում է գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական ուղիղ հարվածներ: Հ33		1		1	
25	Գնդակի փոխանցում և ընդունում:	Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:	Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, կարգապահություն: Հ31		1		1	
26	Սկզբնահարված և հարձակողական հարված: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր	Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:	Դրսևորում է արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ուժ, ցատկունակություն: Հ46		1		1	
27	Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների մարտավարություն:Խաղի տիրապետում	Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, կարգապահություն: Հ31		1		1	
28	Թեմա 4-5-ի ամփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:		1		1	

ԹԵՄԱ 6		ՄԱՐՏԻԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ԵՄԱՐՑԻՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ) ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱՆԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՄԱԳԼՏՈՒՄՆԵՐ: ՌԻՑԹԻԿ - ՄԱՐՏԻԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)									
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 2. Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունու-թյան, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը: 3. Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ունակությունները: 4. Զարգացնել. 1) կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտու-թյունները, 2) շարժողական կարողությունները: 5. Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարություն-ները հաղթահարելու հմտություններ:									
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կատարում է. 1) ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով, առարկաներով: 246 2) կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ: 247 Լրացուցիչ Դրսևորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ: 231									
29	Շարային վարժություններ. դարձերի հրամանների կատարում՝«Աջ դարձ», «Ձախ դարձ» և «Ետդարձ», ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, կեցվածքի ձևավորման վարժություններ Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ շարայաին վարժություններ		Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող, մարմնամարզական, շարային վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:		Կատարում է. ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով, առարկաներով: 246			1		1	
30	Կախեր և հենումներ– Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրոթյան: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն, հենացատկեր. տղաներ՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ՝ այծի վրայով ոտքերը զատած եղանակով		Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ընդունակությունները Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:		Կատարում է. կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ: 247			1		1	
31	Ակրոբատիկական վարժություններ. գլուխկոնձի առաջ և ետ, տղաներ՝ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, աղջիկներ՝ գլուխկոնձի, կանգ թիակների վրա, «Կամուրջ» կանգնած և մեջքի վրա պառկած դրությունից		Ուսուցանել ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:		Դրսևորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ: 231:			1		1	
32	Ամփոփիչ գնահատում 5 (գործնական աշխատանք)		Կատարել գիտելիքների ստուգում:		Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ: Դրսևորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ:			1		1	
ԹԵՄԱ 7		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱՐՑԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ									
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել պատկերացումներ շարժողական կարողունակությունների վերաբերյալ:									

		2. Նպաստել շարժողական կարողունակությունների զարգացման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների, հմտությունների ձեռքբերմանն ու խորացմանը:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Նկարագրում է ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունն ու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: 210 2. Տիրապետում է` 1) ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը: 247 2) շարժողական կարողունակությունների և ֆիզիկական զարգացման հատկանիշներին, 249 3) արագաշարժության, մկանային ուժի, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության մշակ-ման մեթոդներին և առողջ ապրելակերպի ու ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոններին: 247 Լրացուցիչ 1. Բացատրում է պասիվ շարժունակության հետևանքները և օրգանիզմի վրա բացասական ազդեցությունը: 248 2. Թվարկում է շարժողական կարողունակությունները, ֆիզիկական զարգացման հատկա-նիշ-ները և դրանց նպաստող օրգան համակարգերը և մկանախմբերը: 29							
33	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ ընդհանուր գիտելիքներ	Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունն ու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: Ձեռք բերել գիտելիքներ օլիմպիական շարժման մասին:	Նկարագրում է ֆիզիկական դաստիարակության դերը, նշանակությունն ու անհրաժեշտությունը մարդու կյանքի կենսագործունեության մեջ: 210		1	1			
34	Ուժի, արագաուժային, ճկունության և ճարպկության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան	Նպաստել շարժողական ընդունակությունների մշակման մեթոդիկայի և միջոցների վերաբերյալ գիտելիքների և հմտությունների ձեռքբերմանը և խորացմանը	Տիրապետում է՝ ֆիզիկական վարժությունների կատարմանը: 247		1	1			
35	Ամփոփիչ գնահատում 6 (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Ունի գիտելիքներ շարժողական ընդունակությունների, օլիմպիական շարժման մասին		1		1		
ԹԵՄԱ 8		ՄԱՐՄԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՇԱՐՄՅՈՒ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ) ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱԽԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՔԱՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ՄԱԳԼՑՈՒՄՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ - ՄԱՐՄԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 2. Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունու-թյան, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը: 3. Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի, արագաշարժության ունակություննե-րը: 4. Զարգացնել. 1) կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտու-թյունները, 2) շարժողական կարողությունները: 5. Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարություն-ները հաղթահարելու հմտություններ:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Կատարում է. 1) ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով, առարկաներով: 246 2) կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ: 247 Լրացուցիչ Դրսնորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ: 231							
36	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, շարային վարժություններ Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող, շարային վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը:	Կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ զույգերով, առարկաներով: 246		1		1		
37	Պարանամագլցում	Ուսուցանել ուժային, ճկունության, ճարպկության վարժությունների կատարման տեխնիկան և	Կատարում է կախեր և հենումներ, հենացատկեր, մագլցումներ, շարային և ակրոբատիկական վարժություններ: 247:		1		1		

ԹԵՄԱ 10	ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ, ՀԱՆՐԱՔՈՒ (ՀԱՆՐԱՔՈՒՆՍԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՀԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ՓՈՆԱՆՑՈՒՄ: ԴԱՐՊԱՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ ԴԱՐՊԱՍԻՆ: ՀԱՐԶԱԿՈՐԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՀՏՊԱՆՈՐԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ, ԽԱՂԻ ՏԻՐԱՊԵՏՈՒՄ)
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	1. Ամրապնդել գնդակով փոխանցումներին, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողություններին կատարման տեխնիկան: 2. Ուսուցանել հանդիմանողի հիմնական կանոնները: 3. Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:

		4. Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: 5. Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 6. Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՅՈՒՆՔԸ		1. Հանդիման է խաղում կանոններով: 232 2. Տարբեր դիրքերից և տարբեր ձևերով կատարում է նետումներ դարպասին: 232 3. Կատարում է հանդիման խաղի տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: 234 4. Դարպասապահի կեցվածքով կատարում է տեղաշարժեր, գնդակի որսում, հետմղում: 233						
52	Հանդիմանի կեցվածքով տեղաշարժեր: Հայտորոշիչ	Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունների կատարման տեխնիկան:	Կատարում է հանդիման խաղի տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: 234		1		1	
53	Գնդակի ընդունում , փոխանցում:	Ուսուցանել հանդիման խաղի հիմնական կանոնները:	Տարբեր դիրքերից և տարբեր ձևերով կատարում է նետումներ դարպասին: 232		1		1	
54	Գնդակի վարում, փոխանցում:	Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:	Տարբեր դիրքերից և տարբեր ձևերով կատարում է նետումներ դարպասին: 232		1		1	
55	Գնդակի նետում դարպասին:	Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:	Տարբեր դիրքերից և տարբեր ձևերով կատարում է նետումներ դարպասին: 232		1		1	
56	Հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարություն:	Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:	Հանդիման է խաղում կանոններով: 232		1		1	
57	Դարպասապահի խաղ:	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը:	Դարպասապահի կեցվածքով կատարում է տեղաշարժեր, գնդակի որսում, հետմղում: 233		1		1	
58	Թեմա 9-10-ի ամփոփիչ գնահատում 8 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կիրառում է յուրացված տեխնիկական հնարքներն ու մարտավարական գործողությունները		1		1	
ԹԵՄԱ 11		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՔԱՅԼՔԵՐ: ՎԱԶՔԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ: ՓՈԽԱՆՑՈՒՄԱՎԱԶՔԵՐ: ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Կատարելագործել կարճ (միջին) ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: 2. Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային կարողունակությունները: 3. Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակալացություն, տոկունություն և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ: 4. Նպաստել. 1) առողջության ամրապնդմանը, 2) ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԳՅՈՒՆՔԸ		1. Տիրապետում է ցատկերի տեխնիկայի հիմունքներին: 247 2. Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածությունները, նետում է թենիսի և լցված գնդակները: 25 3. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները: 247						
59	Ցածր մեկնարկի վազք 30մ, 60մ /արդյունքի համար Հայտորոշիչ բանավոր հարցում՝ վազքեր, ցատկեր, նետումներ	Կատարելագործել կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան	Տիրապետում է ցատկերի տեխնիկայի հիմունքներին: 247		1		1	
60	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցումով	Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակալացություն, տոկունություն և դժվարություններ հաղթահարելու հմտություններ:	Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածությունները, նետում է թենիսի և լցված գնդակները: 25		1		1	
61	Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով	Կատարելագործել ցատկերի կատարման տեխնիկան:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները: 247		1		1	

62	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն	Մշակել ցատկունակության հմտությունները	Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածությունները, նետում է թենիսի և լցված գնդակները: Հ5		1		1	
63	Դանդաղ վազք 12 րոպե	Կատարելագործել միջին վազքատարածության հաղթահարման հմտությունները: Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ընդունակությունները	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում իր շարժողական ընդունակությունները: Հ47		1		1	
64	Փոքր և լցրած գնդակների նետում հեռավորության	Կատարելագործել նետումների կատարման տեխնիկան	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացում իր շարժողական ընդունակությունները: Հ47		1		1	
65	Ամփոփիչ գնահատում 9, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Տիրապետում է ցատկերի, կարճ և միջին վազքատարածությունների հաղթահարման տեխնիկայի հիմունքներին: Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները:		1		1	
ԹԵՄԱ 12 ՀՐԱԶԳԱՅԻՆ ՄՊՈՐՏ: ՀՐԱԶԳՈՒԹՅՈՒՆ (ԶԳԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ձևավորել գիտելիքներ հրաձգային սպորտի վերաբերյալ: 2. Ձևավորել պատկերացումներ «Կրակոց» հասկացության, ներքին և արտաքին ձգաբանության վերաբերյալ: 3. Ծանոթացնել «ուղիղ կրակոց», պատսպարված, խոցելի և «մեռյալ» տարածություններ հասկացություններին:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Բացատրում է «Կրակոց» հասկացությունը: Հ 51 2. Բացատրում է ներքին և արտաքին ձգաբանությունը: Հ46 3. Նկարագրում է «ուղիղ կրակոց»-ը: Հ29 4. Տարբերում է պատսպարված, խոցելի և «մեռյալ» տարածությունները: Հ28 Լրացուցիչ 1. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնի իր շարժողական ընդունակությունները: Հ47 2. Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրա-վի-ճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: Հ50						
66	Հրաձգություն, հրաձգային սպորտաձևերը, դրանց հետ կապված հիմնական անվանգային չափանիշները: Կրակոցի երևույթը. ներքին և արտաքին բալիստիկա: Հետհարված: Հայտորոշիչ	Ձևավորել գիտելիքներ հրաձգային սպորտի վերաբերյալ: Ձևավորել պատկերացումներ «Կրակոց» հասկացության, ներքին և արտաքին ձգաբանության վերաբերյալ	Բացատրում է «Կրակոց» հասկացությունը: Հ 51 Բացատրում է ներքին և արտաքին ձգաբանությունը: Հ46 Նկարագրում է «ուղիղ կրակոց»-ը: Հ29		1		1	
67	Ուղիղ կրակոց: Պատսպարված, խոցելի և «մեռյալ» տարածություններ	Ծանոթացնել «ուղիղ կրակոց», պատսպարված, խոցելի և «մեռյալ» տարածություններ հասկացություններին	Տարբերում է պատսպարված, խոցելի և «մեռյալ» տարածությունները: Հ28		1		1	
68	Ամփոփիչ գնահատում 10, (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում:	Կարողանում է ինքնաձիգը ոչ լիվ քանդել-հավաքել ըստ նորմատիվների: Փամփշտատուփը քանդել-հավաքել, լիցքավորել-լիցքաթափել ըստ նորմատիվների:		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					68	5	63	