

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 _____ 9 ԿԻՍԱՄՅԱԿ _____ I, II ՈւՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՏԱՐԻ _____ 2026-2027 ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ _____ 102 3

(տարեկան) (շաբաթական)

ԴԱՍԱԳՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ _____

ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ _____ ՀԵՂԻՆԱԿ _____

ՈՒՍՈՒՑԻՉ _____ Աննա Արզարյան

Քննարկվել, հավանության է արժանացել _____

մեթոդախաղարման _____ նիստում: Արձանագրություն թիվ _____

Մեթոդախաղարման նախագահ _____ Աննա Արզարյան

(ստորագրություն)

(ազգանուն, անուն)

Տնօրենի տեղակալ _____

(ստորագրություն)

Մերի Մկրտչյան

(ազգանուն, անուն)

№	ԴԱՍԻ ՎԵՐՆԱԳԻՐԸ		ԴԱՍԻ ՆՊԱՏԱԿԸ	ԴԱՍԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ	ԳՐՔԻ ԷՋԸ	ԺԱՄԵՐԻ ՔԱՆԱԿԸ			ԺԱՄԿԵՏԸ
						ԸՆԴ	ՏԵՍ	ԳՈՐԾ	
ԹԵՄԱ 1		ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆԸՆՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Հաղորդել գիտելիքներ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին: 2. Տեղակություններ հաղորդել. 1) հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումների վերաբերյկալ, 2) առողջ ապրելակերպի դերի և նշանակության մասին: 3) ՀԱՕԿ-ի գործունեության և հիմնական գործառույթների վերաբերյալ: 3. Ցույց տալ օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները:							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Թվարկում է: Հ24, Հ45 1) ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները, 2) հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումները, 3) ՀԱՕԿ-ի հիմնական գործառույթները: 2. Արժևորում է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքները: Հ34							
1	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Օլիմպիական գաղափարները: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում:	Հաղորդել գիտելիքներ ժամանակաից օլիմպիական շարժման ուղղությունների և համամարդկային արժեքների մասին	Թվարկում է: Հ24, Հ45 Ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղությունները, հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումները,		1	1			
2	Մարդու առողջ ապրելակերպը:	Տեղակություններ հաղորդել. հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումների վերաբերյկալ, առողջ ապրելակերպի դերի և նշանակության մասին:	Տեղակություններ է հաղորդում հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումների վերաբերյկալ, առողջ ապրելակերպի դերի և նշանակության մասին:		1	1			
3	Ամփոփիչ գնահատում 1 (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Տեղեկություններ ունի անձի համակողմանի զարգացման և օլիմպիական խաղերի արժեքների մասին:		1		1		
ԹԵՄԱ 2		ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՔԱՅԼՔԵՐ: ՎԱԶՔԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ: ՓՈԽԱՆՑՈՒՄԱՎԱԶՔԵՐ: ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔԵՐ)							
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: 2.Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները: 3.Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակալացություն, տոկունություն և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ: 4.Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը							
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1.Ցատկերը կատարում է ճիշտ տեխնիկայով: Հ4 2.Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածություններ, նետում է թենիսի գնդակ և նռնակ: Հ5 3.Վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարում է բնական արգելքները և տիրապետում է արգելավազքի տեխնիկային: Հ9 4.Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական բնորոնակությունները: Հ47							
4	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ցածր մեկնարկով վազք 4*20մ	Կատարելագործել կարճ, միջին վազքերի կատարման տեխնիկան:	Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային		1		1		
5	60 մ վազք արդյունքի համար	Ուսուցանել կարճ տարածության վազք:	Կարողանում է վազել կարճ տանժրածություն:		1		1		
6	Կրոս -15 րոպե	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ, Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:		1		1		
7	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ	Ամրապնդել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:		1		1		

	բարձրություն							
8	Հեռացատկ անհատական վազբաքայլերով «ոտքերը կծկված» եղանակով	Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակասլացություն, տոկոնություն և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:	Վազբերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարում է բնական արգելքները և տիրապետում է արգելավազքի տեխնիկային: Հ9		1		1	
9	Հեռացատկ արդյունքի համար	Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները: Հ47		1		1	
10	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության թափավազքով	Ձևավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:	Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:		1		1	
11	Ամփոփիչ գնահատում 2 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքների ստուգում	Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ունակություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 3 ՄԱՐԶԱԽԱԴԵՐ. ԲԱՄԿԵՏԲՈՒ (ԲԱՄԿԵՏԲՈՒԽՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ԳՆԴԱԿԻ ՎԱՐՈՒՄ, ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ԽԱՂԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան: 2. Ամրապնդել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղում էլու հմտությունները: 3. Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները: 4. Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և մարտավարական մտածելակերպի զարգացմանը: 5. Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Բասկետբոլ է խաղում կանոններով: Հ14 2. Կատարում է գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ: Հ33 3. Տիրապետում է դիրքային հարձակման մարտավարությունը և կիրառում է խաղի ընթացքում: Հ34 Լրացուցիչ Խաղի ընթացքում կատարում է համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցում, ցուցաբերում նախաձեռնողականություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում Հ29						
12	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Բասկետբոլիստի կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ	Կատարելագործել գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման, նետումների տեխնիկան:	Բասկետբոլ է խաղում կանոններով: Հ14		1		1	
13	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով	Ամրապնդել հիմնական կանոններով բասկետբոլ խաղելու հմտությունները:	Կատարում է գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ: Հ33		1		1	
14	Տուգանային նետումներ	Զարգացնել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կոորդինացիայի ունակությունները:	Խաղի ընթացքում կատարում է համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցում, ցուցաբերում նախաձեռնողականություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում Հ29		1		1	
15	Գնդակի նետում օդակին մեկ և երկու ձեռքով տարբեր հեռավորությունից	Ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման և հանդուրժողականության հմտությունները:	Կարողանում է տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի նետումներ, Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում: Դրսևորում է արագաշարժության,		1		1	

			դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ					
16	Հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով	Զարգացնել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:	Տիրապետում է դիրքային հարձակման մարտավարությունը և կիրառում է խաղի ընթացքում: Հ34:		1		1	
17	Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով	Գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին:	Տիրապետում է դիրքային հարձակման մարտավարությունը և կիրառում է խաղի ընթացքում: Հ34:		1		1	
18	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	Նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու և մարտավարական մտածելակերպի զարգացմանը::	Տիրապետում է դիրքային հարձակման մարտավարությունը և կիրառում է խաղի ընթացքում: Հ34		1		1	
19	«Մինի բասկետբոլ խաղ»	Զարգացնել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Խաղի ընթացքում կատարում է համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցում, ցուցաբերում նախաձեռնողականություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում Հ29		1		1	
20	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ	Զարգացնել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 3*3) կատարման կարողություն:	Կատարում է գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակողական գործողություններ: Հ33:		1		1	
ԹԵՄԱ 4		ՄԱՐԶԱՆԱՂԵՐ. ՖՈՒՏԲՈՒ (ՖՈՒՏԲՈՒԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐ: ՀԱՐՎԱԾ ԳՆՂԱԿԻ ՈՏՔՈՎ ԵՎ ԳԼԽՈՎ: ԳՆՂԱԿԻ ԿԱՍԵՑՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ԽԼՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ: ԱՃՊԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԳՆՂԱԿՈՎ: ԴԱՐՊԱՍՍԱՊԱՀԻ ԽԱՂ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: 2. Կատարելագործել. 1) գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ, 2) խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություններ: 3. Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: 4. Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: 5. Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: 6. Նպաստել մարտավարական մտածելակերպի զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34 2. Գնդակը կասեցնում, վարում, փոխանցում, հարվածում է: Հ33 3. Խաղի ընթացքում կատարում է դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկական հնարքները կիրառում: Հ34						
21	Տեղեկություններ ֆուտբոլ խաղի վերաբերյալ Հայտորոշիչ	Տեղեկություն հաղորդել ֆուտբոլ խաղի վերաբերյալ:	Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34		1		1	
22	Տեղաշարժերի տեխնիկա. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վազքեր, դարձումներ,	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները	Գնդակը կասեցնում, վարում, փոխանցում, հարվածում է: Հ33		1		1	

	կանգեր, արագացումներ, պոկումներ							
23	Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Խաղի ընթացքում կատարում է դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկական հնարքները կիրառում: Հ34		1		1	
24	Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքերով	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Կարողանում է գնդակը կասեցնում, վարում, փոխանցում, հարվածում է: Հ33		1		1	
25	Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Ֆոտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34		1		1	
26	Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, ոտնաթաթով: Գնդակի նետում եզրից տեղից և թափավազքով	Կատարելագործել գնդակի վարման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը վարելու հմտություններին:		1		1	
27	Գնդակի ճշգրիտ փոխանցում խաղընկերոջը նշանակետից	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ, մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	Կարողանում է գնդակը կասեցնում, վարում, փոխանցում, հարվածում է: Հ33		1		1	
28	Գնդակը խաղի մեջ մտցնելը` գնդակը խաղի մեջ մտցնել նետումով, ազատ հարվածով	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ, մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:		1		1	
29	Աճպարարություն գնդակով ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով	Կարելագործել խաղի ընթացքում տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները:	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել յուրացված տեխնիկայի հնարքների ստեղծագործական կիրառում:		1		1	
30	Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում	Կատարելագործել գնդակի նետման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակը նետելու հմտություններին:		1		1	
31	Հարձակողական տակտիկա	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1	

32	Խմբակային գործողություններ` խաղընկերների համագործակցություն, ՊՍՏ կոմբինացիայի խաղարկում:	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ		1		1	
33	Երկկողմանի ուսուցողական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով խաղալու կարողությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1	
34	Երկկողմանի խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով խաղալու կարողությունները:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1	
35	Թեմա 3-4-ի ամփոփիչ գնահատում 3 (գործնական աշխատանք)	Կատարել զիտելիքի ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1	
ԹԵՄԱ 5		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱԽԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՐԱՏԻԿԱ: ՄԱԳՆՈՒՄՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ-ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 2. Կատարելագործել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան: 3. Ձևավորել. 1) մարմնամարզական վարժություններով ինքնուրույն զբաղվելու կարողություն, 2) պարկատարում է և մարմնամարզական պատի մագլցման հմտություններ: 4. Ամրապնդել ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների տեխնիկայի կարողությունները և գեղեցիկն ընկալելու ունակությունները: 5. Ուսուցանել ուժային վարժությունների կատարումն առարկաներով և առանց առարկաների: 6. Զարգացնել ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն, շարժումների ճշգրտություն: 7. Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, շարժողական գործողությունների հաջորդական կատարման հմտություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: 233 2. Կատարում է հենացատկեր, մագլցումներ, հավասարակշռության վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ: 246 3. Կազմում և կատարում է ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ: 226 4. Կատարում է ուժային վարժություններ: 247						
36	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընթացքում կատարվող քայլքի, վազքի, ուստյունների, կքանիստների և դարձումների համակցում ձեռքերի շարժումների հետ:	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, Մովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը	Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: 233		1		1	
37	Կախեր և հենումներ: Տղաներ` կախ ծալված, կախ արտակորված, կախ հետևից, կախ դրությունից վերձգումներ: Աղջիկներ կախ 90° անկյուն, հենված նստարկատարում էն` սեղմումներ:	Ձևավորել. մարմնամարզական վարժություններով ինքնուրույն զբաղվելու կարողություն	Կատարում է հենացատկեր, մագլցումներ, հավասարակշռության վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ: 246 Կազմում և կատարում է ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ: 226		1		1	
38	Հենացատկեր: Տղաներ` 115-120 սմ բարձրությամբ երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով: Աղջիկներ` մարզանստարանին քայլքի տարատեսակներ (կիսա-կքանստած,	Ձևավորել. մարմնամարզական վարժություններով ինքնուրույն զբաղվելու կարողություն, պարկատարում է և մարմնամարզական պատի մագլցման հմտություններ: Ուսուցանել ուժային վարժությունների	Կարողանում է կատարել հենացատկեր, Կատարում է ուժային վարժություններ: 247		1		1	

	կքանստած), հավասարակշռության վարժություններ, դարձումներ, վարցատկեր:	կատարումն առարկաներով և առանց առարկաների:						
39	Ակրոբատիկական վարժություններ. գլուխկոնձի առաջ և ետ:	Սովորեցնել ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է կատարել ակրոբատիկական վարժություններ:		1		1	
40	Ակրոբատիկական վարժություններ. տղաներ՝ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա, աղջիկներ՝ գլուխկոնձի, կանգ թիակների վրա	Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, շարժողական գործողությունների հաջորդական կատարման հմտություն:	Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները		1		1	
41	Ակրոբատիկական վարժություններ. «Կամուրջ» կանգնած և մեջքի վրա պառկած դրությունից	Զարգացնել ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն, շարժումների ճշգրտություն:	Կարողանում է կատարել ակրոբատիկական վարժություններ Դրսևորում է համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ		1		1	
42	Ամփոփիչ գնահատում 4 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 6 ՀԵԾԱՆՎԱՅՑԻՆ ՄՊՈՐՏ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1.Խորացնել գիտելիքները հեծանիվի տեխնիկական հնարավորությունների վերաբերյալ: 2.Զարգացնել տարբեր մակերևույթների վրա հեծանիվ վարելու հմտությունները: 3.Ծանոթացնել հեծանվային սպորտի տարբեր ձևերին: 4.Զարգացնել ֆիզիկական դիմացկունությունը՝ երկարատև հեծանվավազքերի համար:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՐՅՈՒՆՔԸ		Պարտադիր 1. Հաղթահարում է տարբեր տիպի տեղանքներ: 215 2. Ինքնուրույն կարգավորում է ծագած տեխնիկական խնդիրները: 246 3. Կիրառում է ճանապարհային երթևեկության կանոնները՝ հեծանիվն ապահով վարելու համար: 247 4. Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունների սահմանում՝ ցուցադրում է դիմացկունություն, իրականացնում է երկարատև հեծանվավազքեր: 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						
43	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Հեծանվային զբոսանքների պլանավորում և կազմակերպում (կարճ երթուղիներ, խմբային վարում):	Խորացնել գիտելիքները հեծանիվի տեխնիկական հնարավորությունների վերաբերյալ	Հաղթահարում է տարբեր տիպի տեղանքներ: 215		1		1	
44	Հեծանիվի տեխնիկական սպասարկում (հեծանիվի մաքրման, յուղման և մեխանիկական խնդիրների լուծում):	Զարգացնել տարբեր մակերևույթների վրա հեծանիվ վարելու հմտությունները	Ինքնուրույն կարգավորում է ծագած տեխնիկական խնդիրները: 246		1		1	
45	Հեծանվային սպորտի ազդեցությունը մկանային և սրտանոթային համակարգի վրա:	Ծանոթացնել հեծանվային սպորտի տարբեր ձևերին:	Կիրառում է ճանապարհային երթևեկության կանոնները՝ հեծանիվն ապահով վարելու համար: 247		1		1	
46	Երթևեկության անվտանգության գործնական դասընթացներ:	Զարգացնել ֆիզիկական դիմացկունությունը՝ երկարատև հեծանվավազքերի համար:	Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունների սահմանում՝ ցուցադրում է դիմաց-կունություն, իրականացնում է երկարատև հեծանվավազքեր: 233		1		1	
47	Հեծանվային սպորտն առողջ ապրելակերպի մաս (ֆիզիկական ակտիվության	Զարգացնել ֆիզիկական դիմացկունությունը՝ երկարատև հեծանվավազքերի համար:	Կիրառում է ճանապարհային երթևեկության կանոնները՝ հեծանիվն		1		1	

	կարևորությունը):		ապահով վարելու համար: 247					
48	Ամփոփիչ գնահատում 5 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 7 ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՄՈՈՐՏԻ ՄԱՍԻՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Տեղակություններ հաղորդել. 1) հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումների վերաբերյալ, 2 ՀՍՕԿ-ի գործունեության և հիմնական գործառույթների վերաբերյալ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Թվարկում է: 224, 245 1) հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումները, 2) ՀՍՕԿ-ի հիմնական գործառույթները: 234						
49	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Հայաստանի ազգային օլիմպիական կոմիտեի՝ ՀՍՕԿ-ի գործառույթները	Տեղակություններ հաղորդել. հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումների վերաբերյալ	Թվարկում է: 224, 245 հայ անվկատարում է մարզիկների սպորտային նվաճումները		1	1		
50	Տեղեկություններ հայ անվկատարում է մարզիկների մասին:	ՀՍՕԿ-ի գործունեության և հիմնական գործառույթների վերաբերյալ:	ՀՍՕԿ-ի հիմնական գործառույթները: 234		1	1		
51	Ամփոփիչ գնահատում 6 (հարց ու պատասխան)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Պատկերացում ունի անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:		1		1	
ԹԵՄԱ 8		ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: ԿԱՌԵՐ ԵՎ ՀԵՆՈՒՄՆԵՐ: ՀԵՆԱՑԱՏԿԵՐ: ԱԿՐՈՐԱՏԻԿԱ: ՄԱԳԼՑՈՒՄՆԵՐ: ՌԻԹՄԻԿ-ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՋՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 2. Կատարելագործել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան: 3. Ձևավորել. 1) մարմնամարզական վարժություններով ինքնուրույն զբաղվելու կարողություն, 2) պարկատարում է և մարմնամարզական պատի մագլցման հմտություններ: 4. Ամրապնդել ռիթմիկ մարմնամարզության վարժությունների տեխնիկայի կարողությունները և գեղեցիկ ընկալելու ունակությունները: 5. Ուսուցանել ուժային վարժությունների կատարումն առարկաներով և առանց առարկաների: 6. Զարգացնել ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն, շարժումների ճշգրտություն: 7. Դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն, շարժողական գործողությունների հաջորդական կատարման հմտություն:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: 233 2. Կատարում է հենացատկեր, մագլցումներ, հավասարակշռության վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ: 246 3. Կազմում և կատարում է ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ: 226 4. Կատարում է ուժային վարժություններ: 247						
52	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, մարզափայտով, լցրած գնդակով (տղաներ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով, օղով, ցատկապարանով (աղջիկներ):	Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը	Կարողանում է կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: 233		1		1	
53	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:	Սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարման տեխնիկան և անվտանգության կանոնների պահպանումը	Ինքնուրույն կատարում է ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: 233		1		1	
54	Պարանամագլցում	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների	Կազմում և կատարում է ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ: 226		1		1	

		ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները, Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ					
55	Կանգ գլխի և ձեռքերի վրա ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները, Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	Կարողանում է կատարել կանգեր:		1		1
56	Կանգնած դրությունից կատարել «կամուրջ» ուսուցչի և ընկերոջ օգնությամբ	Կատարելագործել ճկունության, ճարպկության, մկանային ուժի ընդունակությունները, Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտության և տարբերակման, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները Զարգացնել շարժողական կարողությունները, Դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ	Կարողանում է դրսևորել համարձակության, ինքնավստահության, կարգապահության հմտություններ, Կարողանում է ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական , ուժային, ճկունության , ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:		1		1
57	Հենացատկ այծիկի վրայ երկարությամբ՝ « ոտքերը կծկած» եղանակով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կատարում է հենացատկեր, մագլցումներ, հավասարակշռության վարժություններ, ակրոբատիկական վարժություններ: Հ46		1		1
58	Հենացատկեր. տղաներ՝ այծի վրայով «ոտքերը կծկած» եղանակով, աղջիկներ այծի վրայով «ոտքերը զատած» եղանակով	Կատարելագործել ցատկունակության հմտությունները:	Կարողանում է կատարել հենացատկեր: Կատարում է ուժային վարժություններ: Հ47:		1		1
59	Ամփոփիչ գնահատում 7 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է մարմնամարզական վարժություններ:		1		1
ԹԵՄԱ 9		ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ՝ ԿՈՒՆԵՑՔՈՒ (ԳՆԴԱԿԻ ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ ԵՎ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ: ՄԿՁԲՆԱՀԱՐՎԱԾ ԵՎ ՈՒՂԻՂ ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ՀԱՐՎԱԾ: ՀԱՐՁԱԿՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ)					
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունները: 2. Ամրապնդել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղում էլը: 3. Ամրապնդել շարժողական կարողությունները: 4. Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն ցուցաբերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների					

		զարգացմանը: 5. Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Վոլեյբոլ է խաղում կանոններով: Հ14 2. Կատարում է Հ33, Հ34 1) գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, մարտավարական գործողություններ, 2) միայնակ շրջափակում և օգնում շրջափակողին: 3. Իրականացնում է մրցավարություն: Հ23						
60	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Վոլեյբոլիստի կեցվածքով վարժություններ. տեղաշարժեր ցանցի մոտ	Կատարելագործել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը:	Կարողանում է կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր Վոլեյբոլ է խաղում կանոններով: Հ14		1		1	
61	Գնդակի փոխանցում, ընդունում սկզբնահարվածից հետո	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կատարում է Հ33, Հ34 1)գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, մարտավարական գործողություններ, 2)միայնակ շրջափակում և օգնում շրջափակողին: Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:		1		1	
62	Ներքնից ուղիղ սկզբնահարված նշակետին	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կատարում է Հ33, Հ34 1)գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, մարտավարական գործողություններ, 2)միայնակ շրջափակում և օգնում շրջափակողին: Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:		1		1	
63	Վերնից ուղիղ սկզբնահարված նշակետին	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման գործողությունները	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ:		1		1	
64	Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքնից և վերնից	Կատարելագործել գնդակի ընդունման տակտիկական գործողությունները:	Կատարում է Հ33, Հ34 1)գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, մարտավարական գործողություններ, 2)միայնակ շրջափակում և օգնում շրջափակողին: Կարողանում է կատարել գնդակի ընդունում:		1		1	
65	Գնդակի սահուն փոխանցումներ 2 ձեռքով վերնից, ներքնից ցանցի վրայով	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման տակտիկական գործողությունները:	Կատարում է Հ33, Հ34 1)գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, մարտավարական գործողություններ, 2)միայնակ շրջափակում և օգնում շրջափակողին: Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցում:		1		1	
66	Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկական	Կատարելագործել հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները	Կատարում է Հ33, Հ34 1)գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակողական հարված, շրջափակում, մարտավարական գործողություններ,		1		1	

			2)միայնակ շրջափակում և օգնում շրջափակողին: Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված, տակտիկական գործողություններ					
67	Դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխմամբ	Կատարելագործել հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները	Կարողանում է կատարել հարձակվողական հարված, տակտիկական գործողություններ		1		1	
68	Հանդիպակաց փոխանցումներ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ ցանցի մոտ, ուղիղ հարձակողական հարվածներ 4-րդ և 2-րդ գոտիներից	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման տակտիկական գործողությունները:	Կարողանում է կատարել գնդակի փոխանցում:		1		1	
69	Միայնակ շրջափակում, շրջափակողի ապահովում	Նպաստել՝ համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու,որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը, Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	Կարողանում է կատարել միայնակ շրջափակում և շրջաթակողին օգնել:		1		1	
70	Վոլեյբոլ խաղ պարզեցված կանոններով, երկկողմանի խաղ	Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:	Գիտի վոլեյբոլ խաղի կանոնները:		1		1	
ԹԵՄԱ 10		ՄԱՐԶԱՆԱԴԵՐ. ՀԱՆԴԵՈՒ (ՀԱՆԴԵՈՒԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱԾԱՐԺԵՐ: ԳՆԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ՓՈԽԱՆՑՈՒՄ: ԴԱՐՊԱՍԿԱԶԻ ԽԱՂ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ ԴԱՐՊԱՍԻՆ:						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունների կատարման տեխնիկան: 2. Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղում էլ: 3. Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, մկանային ուժը: 4. Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը: 5. Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնություն, որոշումներ կայացնելու հմտություններ: 6. Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐՅՈՒՆՔԸ		1. Հանդբոլ է խաղում կանոններով: Հ14 2. Կատարում է հանդբոլ խաղի տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ33 3. Գնդակն ընդունում, վարում, փոխանցում և նետում է: Հ33 4. Կիրառում է հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: Հ34						
71	Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Հայտորոշիչ	Ամրապնդել գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողությունների կատարման տեխնիկան: Կարողանալ հիմնական կանոններով հանդբոլ խաղում էլ: Նպաստել ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը	Կատարում է հանդբոլ խաղի տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ33		1		1	
72	Գնդակի փոխանցում, վարում, ընդունում:	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը մկանային ուժը:	Կիրառում է հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: Հ34		1		1	
73	Գնդակի նետում դարպասին:	Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության,	Գնդակն ընդունում, վարում, փոխանցում և նետում է: Հ33		1		1	

		հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը						
74	Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու վարժություններ:	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը մկանային ուժը:	Կիրառում է հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարական գործողություններ և տեխնիկական հնարքներ: Հ34		1		1	
75	Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի հետմղման վարժություններ:	Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը	Գնդակն ընդունում, վարում, փոխանցում և նետում է: Հ33		1		1	
76	Հարձակողական և պաշտպանողական մարտավարություն	Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն, որոշումներ կայացնելու հմտություններ	Հանդբոլ է խաղում կանոններով: Հ14		1		1	
77	Դարպասապահի խաղ:	Կատարելագործել և գնդակի խլման կարողությունները:	Տիրապետում է գնդակի խլման հմտություններին:		1		1	
ԹԵՄԱ 11		ՄԱՐԶԱՄԱՂԵՐ. ՖՈՒՏԲՈՒԼ (ՖՈՒՏԲՈՒԼԻՍՏԻ ԿԵՑՎԱԾՔՈՎ ՏԵՂԱՇԱՐՇԵՐ: ՀԱՐՎԱԾ ԳՆԴԱԿԻՆ ՈՏՔՈՎ ԵՎ ԳԼՈՎ: ԳՆԴԱԿԻ ԿԱՍԵՑՈՒՄ, ՎԱՐՈՒՄ, ԽԼՈՒՄ, ՆԵՏՈՒՄ: ՀԱՐԶԱԿՈՂԱԿԱՆ ԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ: ԱՃՊԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԳՆԴԱԿՈՎ: ԴԱՐՊԱՄԱՊԱՀԻ ԽԱՂ)						
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները: 2. Կատարելագործել. 1) գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողություններ, 2) խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություններ: 3. Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ: 4. Զարգացնել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը: 5. Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ: 6. Նպաստել մարտավարական մտածելակերպի զարգացմանը:						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔԸ		1. Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34 2. Գնդակը կասեցնում, վարում, փոխանցում, հարվածում է: Հ33 3. Խաղի ընթացքում կատարում է դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկական հնարքները կիրառում: Հ34						
78	Խաբքեր` հնարքներ խաղային վարժություններ կատարելու պայմանով:	Կատարելագործել խաբուսիկ շարժողական գործողությունների հմտությունները:	Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34 Խաղի մեջ օգտագործում է հնարքներ:		1		1	
79	Գնդակի խլում մրցակցից առջևից, աջից և ձախից	Կատարելագործել խաբուսիկ շարժողական գործողությունների հմտությունները:	Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34 Խաղի մեջ օգտագործում է հնարքներ:		1		1	
80	Թռչող գնդակի կասեցում կրծքով, ազդրով տեղում և շարժման ժամանակ	Կատարելագործել գնդակի կասեցման կարողությունները:	Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34 Տիրապետում է գնդակը կասեցնելու հմտություններին:		1		1	
81	Աճապարարություն գնդակով	Կատարելագործել գնդակի հետ գործողություններ կատարելու կարողությունները, ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ,	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն, Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ		1		1	

		Մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, ցատկունակությունը, Դաստիարակել բարություն, ազնվություն, հարգանք խաղընկերոջ, մրցակցի և մրցավարի նկատմամբ նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը;	Կարողանում է դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ					
82	Հարձակվողական տակտիկայի ուսուցում	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34 Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1	
83	Հարձակում խաղային առաջադրանքներով	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Գնդակը կասեցնում, վարում, փոխանցում, հարվածում է: Հ33 Հ34Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ		1		1	
84	9մ հեռավորությունից հարված դարպասին	Կատարելագործել գնդակին հարվածների տեխնիկան:	Ֆուտբոլ է խաղում կանոններով, կատարում է խաղի հիմնական տեխնիկական և մարտավարական գործողությունները: Հ14, Հ34 Տիրապետում է գնդակին հարվածելու հմտություններին:		1		1	
85	Անհատական տակտիկական գործողություններ	Ձևավորել անհատական տակտիկական գործողություններ կատարելու հմտությունը:	Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն		1		1	
86	Դիրքի ընտրություն անկյունային հարվածի ժամանակ	Կատարելագործել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները	Գնդակը կասեցնում, վարում, փոխանցում, հարվածում է: Հ33 Կարողանում է խաղի ընթացքում կատարել դիրքային հարձակումներ:		1		1	
87	Խմբակային տակտիկական գործողություններ	Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ	Խաղի ընթացքում կատարում է դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկական հնարքները կիրառում Կարողանում է դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնատիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն Կարողանում է համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ		1		1	
88	Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:	Իրականացնում է մրցավարություն: Հ23 Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները		1		1	
89	Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով	Ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները:	Խաղի ընթացքում կատարում է դիրքային հարձակումներ, յուրացված տեխնիկական հնարքները կիրառում Գիտի ֆուտբոլ խաղի		1		1	

			կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները					
90	Թեմա 9-11-ի ամփոփիչ գնահատում 8 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Գիտի ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները		1		1	
ԹԵՄԱ 12 ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (ՔԱՅԼՔԵՐ: ՎԱԶՔԵՐ: ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ: ՑԱՏԿԵՐ: ՓՈԽԱՆՑՈՒՄԱՎԱԶՔԵՐ: ԱՐԳԵԼԱՎԱԶՔԵՐ)								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		1. Կատարելագործել կարճ, միջին, փոխանցումավազքի, արգելավազքի, ցատկերի և նետումների կատարման տեխնիկան: 2. Զարգացնել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ճարպկության և արագաուժային ունակությունները: 3. Դաստիարակել կարգապահություն, նպատակասլացություն, տոկունություն և դժվարու-թյունները հաղթահարելու հմտություններ: 4. Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական համակողմանի զարգացմանը						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱՐԿՈՒՄԸ		1. Ցատկերը կատարում է ճիշտ տեխնիկայով: 24 2. Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածություններ, նետում է թենիսի գնդակ և նռնակ: 25 3. Վազքերի և ցատկերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարում է բնական արգելքները և տիրապետում է արգելավազքի տեխնիկային: 29 4. Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները: 247						
91	Հայտորոշիչ բանավոր հարցում Ցածր մեկնարկից վազք 30մ վազք	Կատարելագործել կարճ տարածության վազքերի կատարման տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածություններ: Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածություններ 25		1		1	
92	Բարձր մեկնարկից վազք վազք 60մ /արդյունքի համար	Ուսուցանել կարճ տարածության վազքի տեխնիկան:	Կարողանում է վազել կարճ տարածություններ:					
93	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցումով	Ուսուցանել էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	Վազքերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարում է բնական արգելքները և տիրապետում է արգելավազքի տեխնիկային: 29 Տիրապետում է էստաֆետային վազքի տեխնիկային:		1		1	
94	Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով	Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի տեխնիկան:	Ցատկերը կատարում է ճիշտ տեխնիկայով: 24: 247Կարողանում է «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկ կատարել: 2. Հաղթահարում է կարճ և միջին վազքատարածություններ, նետում է թենիսի գնդակ և նռնակ: 25		1		1	
95	Բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Կարողանում է «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:		1		1	
96	Դանդաղ վազք 12 րոպե	Զարգացնել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը: Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	Վազքերի տեխնիկայի կիրառմամբ հաղթահարում է բնական արգելքները և տիրապետում է արգելավազքի տեխնիկային: 29 Ունի արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության բավարար ունակություններ: Ցուցաբերում է համարձակություն, վճռականություն և նախաձեռնություն:		1		1	
97	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության	Զնավորել փոքր և լցրած գնդակ նետելու հմտություն:	Հաղթահարում է նետում է թենիսի գնդակ և նռնակ: 25Կարողանում է նետել թենիսի և լցրած գնդակներ		1		1	
98	«Քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն	Ուսուցանել «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	Ճանաչում է սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները և դրանց համապատասխան զարգացնում իր շարժողական ընդունակությունները Կարողանում է «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկ կատարել:		1		1	

99	Ամփոփիչ գնահատում 9 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Կատարում է աթլետիկական վարժություններ:		1		1	
ԹԵՄԱ 13 ՀՐԱԶԳՈՒԹՅՈՒՆ: ԿՐԱԿԱՅԻՆ ՍԵՎՏՈՐԻ ՓՈՓՈԽՈՒՄԸ ՀՐԱԶԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՅՈՒՆ ԴԻՐՔԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ								
ԹԵՄԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ		Ձևավորել մարմնի հմուտ շարժումով հրաձգության սեկտորը տարբեր դիրքավորումներում փոփոխելու կարողություններ						
ԹԵՄԱՅԻ ՎԵՐՋՆԱԴՅՈՒՆՔԸ		1. Փոխում է հրաձգության սեկտորը կանգնած և ծնկած դիրքավորման ժամանակ տարբեր ուղղություններով՝ համաձայն հրահանգների: Հ15 2. Ինքնուրույն կարգավորում է ծագած տեխնիկական խնդիրները: Հ46 3. Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունների սահմանում՝ ցուցադրում է դիմացկունություն: Հ33 Լրացուցիչ 1. Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: Հ50						
100	Հրաձգության սեկտորի փոփոխումը կանգնած դիրքավորման ժամանակ (աջ, ձախ, հետ):Հայտորշիչ	Ձևավորել մարմնի հմուտ շարժումով հրաձգության սեկտորը տարբեր դիրքավորումներում փոփոխելու կարողություններ	Փոխում է հրաձգության սեկտորը կանգնած և ծնկած դիրքավորման ժամանակ տարբեր ուղղություններով՝ համաձայն հրահանգների: Հ15		1		1	
101	Հրաձգության սեկտորի փոփոխումը ծնկած դիրքավորման ժամանակ (աջ, ձախ, հետ):	Ձևավորել մարմնի հմուտ շարժումով հրաձգության սեկտորը տարբեր դիրքավորումներում փոփոխելու կարողություններ	Ինքնուրույն կարգավորում է ծագած տեխնիկական խնդիրները: Հ46 Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունների սահմանում՝ ցուցադրում է դիմացկունություն: Հ33		1		1	
102	Ամփոփիչ գնահատում 10 (գործնական աշխատանք)	Կատարել գիտելիքի ստուգում:	Տիրապետում առաջին օգնության հիմունքներին, ճիշտ է կողմնորոշվում արտակարգ իրավիճակներում և ցուցաբերում է աջակցություն: Հ50		1		1	
ԸՆԴԱՄԵՆԸ					102	4	98	