

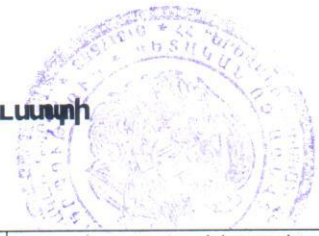
Ֆիզիկական կուլտուրառարկայի թեմատիկ պլան գրաֆիկ  
(2-րդ դասարան, 1-ին կիսամյակ)

2021-2022 ուստարի

յուրօրի ովանդակություն	Գիտություն 3ժ			Վճռակա 4ժ				Արմասնագրություն 5ժ					Շարժվալ 12ժ										Ընտրովի ուսում կյութ 4ժ			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Գիտելիք հիմունքներ Առավոտյան մ/մ-ն ՖՎ-ի նշ-նը	և																									
Հիգիենիկ անոնները ՖՎ ատարելիս		և																								
Կուրման անոնները			և																							
Եթե տվարժ 1.Քայլը ճիշտ կեցվ				և	և																					
2.Վազբի ռեսակները					և		և																			
3.Անքթալաք 3x10 մ						և		և																		
4. Բեռսարկ սեղից								և	և																	
Արմասնագրություն և շարքի ն վարժութ								և	և																	
2.ԸՉԿ, ձեռքերի լիքեր, կանգեր									և	և																
3.<Շարվիր>, <Չգատ> րաման										և																
4.Կեցվածքի նկարման վարժ											և	և														
5.Կանգ ունկաթ, 1 րքին, կրու նկներին արժալ													և	և												
1.Փշեր-ցերեկ 2.Գնդակի փոխանցում ողանում														և												
3.Ռոսան նստիր															և	և										
4.Արգել ված լարժում																և										
5.Ըզու կներ և նկաներ																		և	և							
6.Գնդակի նետում պարն																			և	և						
7.Շարքալաքեր																				և	և					
8.Կարտֆիլի նկում																					և	և				
9.Անքթալաք																						և	և			
10.Գնդակը նշանակետին																							և	և		
Մտն ուսում կյութ մ/մ 1.Ձեռքը և ուքերի լիմնորում թյ ու նն																								և	և	
2.Ղարձումներ՝ աք, ձպս լետ																									և	և
3.Բեռում կքանխտ																										և
4.ԸՉԿ հանկ իրներ																										և

Ճանթում թյ ու նն ու/տ- ու սուցում/տեսական

**Ֆիզիկական կուլ սուրաասարկայ ի թեմաիկ պլ ան գրաֆիկ  
(2-րդ դասարան, 2-րդ կիսամյակ) 2021-2022 ուստարի**



Նյութի բովանդակություն	Գիտ՞ Յիմու կք 3ժ՞			Ընտրուվի ու ս՞ նյ ու թ մարմնամարզու թյ ու ն 4ժ՞				Անրմանարզու թյ ու ն 5ժ՞				Ճարմաաղ 18ժ՞								
	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
Գիտելիք՞ հիմունքն 1. Առավոտյան մ/մ																				
2. Մարմնի հիմնակ" դիրքերը և շարժումն	ա																			
3. Օխ ծագման համառոտ պատմու	ու																			
Ընտ ուսմ նյութ մ/մ 1. Կեցված՞ ձև ՞ վարժ		ու																		
2. Կանգեր ունա-թաթ՞ ակրու նկներին			ու																	
3. ՀՄ համալ իրներ				ու																
4. Ձեռքերի, ոտքերի, իրանի հիմն ՞ դիրքերը					ու/ ս															
Անրմանարզու թյ ու ն 1. Ճարալ ին վարժ՞ դերը, կարգապահ ՞ հարց՞ ՏԿ դասերին						ու/ ս														
2. Կեցվածք: Յաուու կ վարժ՞ կեցվ ՞ համար							ու/ ս													
3. Ճարալ ին հրամանն- կից քալ լ ՞ բացագա-տու մ, կանգ սա								ու	ա											
4. Ճնչ սա ՞ վարժու թյ ՞									ու	ա										
5. Որթմիկ մ/մ վարժ՞, քալ լ, վազք, ցարկ										ու										
Ճարմաաղ 1. Թըու կ և հսկա											ու/ ս									
2. Գնդակի վոխանցու մ սողանու մ												ու/ ս								
3. Շու նը և սերը													ու/ ս							
4. Աղգել քների հաղթահա														ու	ա					
5. Լսիր հրահանգը															ու	ա				
6. Յետևիր շարժու մներին																	ու			
7. Երրորդն ալել որդ Է																			ու/ ս	
8. Կարտֆիլ ի սնկու մ																				ու/ ս

Ճանթու թյ ու ն ՞  
ու/տ- ու սու ցու մ/սեսակն



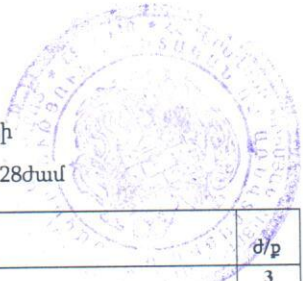




Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Ն

Երևանքաղաքի Նրիմյան Հայրիկի անվան թիվ 10 հիմն. դպրոցի

3-րդ դասարանի 1-ին կիսամյակի 2021-2022 ուսումնական տարի 28 ժամ



№	ՆՅՈՒԹԻԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/ք
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	3
	1. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա	
	2. Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ	
	3. Ա ն ձ ն ա կ ա ն հ ի գ ի ե ն ա, կ ո փ ո ւ մ	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	5
	1. Բարձր մեկնարկից վազք կարճ, միջին և կայնքայլերով	
	2. Վազքարագացումով մինչև 30 մ	
	3. Ցատկերի տե ս ա կ ն ե ռ ը	
	4. Հեռացատկ տեղից	
	5. Բարձրացատկ տեղից	
3.	Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ	10
	1. «Ա ն բ ո ւ ն ն ա պ ա ս տ ա կ »	
	2. «Ցատկելով առաջ»	
	3. «Մաքրքալագք»	
	4. «Օռվնայել թծվում»	
	5. Տեղեկությունների հղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների բացատրում	
	6. «Մակույկը իր թևերի վրա»	
	7. «Երեք շարժում»	
	8. Ա ն վ ա ն ի ռ շ ա ք ա թ վ ա օ ռ ե ռ ը	
	9. «Անտուն ն ա պ ա ս տ ա կ »	
	10. Որսորդներ և սագեր	
4.	Մարմնամարզական վարժություններ	6
	1. «Առաջին-երկրորդ, հաշվիր», «Լայնքայլք», «Արագքայլք», «Դանդաղքայլք» հրահանգներով կատարում	
	2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	
	3. Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	
	4. Մազզում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկածորությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով	
	5. Հավասարակշռության վարժություններ՝ քայլք ոտնաթաթերին, կանգնել կերկու տղի վրա	
	6. Հավասարակշռություն աջին, ձախին	
	7. Վարժություններ հենում պակածորությունից	
5.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ու ժ ա յ ի ն ա պ ա տր ա ս տ ո ւ թ յ ո ւ ն	4
	1. Սելմունների հատակին տղաներ, մարզն ստարանին աղջիկներ	
	2. Կքանիս տ ձ ա խ ի ն, ա ջ ի ն	
	3. Կքանիս տ դր ո ւ թ յ ո ւ ն ի ի գ բ ար ձ ը ա գ ա տ կ	



**Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Ն**

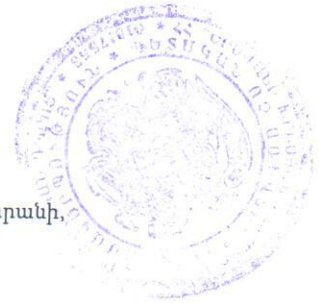
Երևանքաղաքի Իսրայիլյան Հայրիկի անվան թիվ 10 հիմն. դպրոցի  
3-րդ դասարանի, 2-րդ կիսամյակի 2021-2022 ուսումնական տարի 40 ժամ



№	ՆՅՈՒԹԻՐՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ժ/ք
1.	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	3
	1. Շարժողական եմիս	
	2. Ժամանակակից օլիմպիական հաղեր	
	3. Պահպանիչ տեսողության ունի, աչքերի խնամք	
2.	<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն</b>	4
	1. Հենոց մկանների ստորոնջ ունից բարձր ուստյ ունենեք	
	2. Որովայնի կանների կծկումներ (պրես), հեծանիվ վարժություն	
	3. Սեղմումներ մարզանս տարանից և հատակից	
	4. Տեղից բարձրացատկ ոտքերը ծալելով	
3.	<b>Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ</b>	20
	1. «Հեռացատկորդները»	
	2. «Ինչպես մշակել արագ աշարժության ուն»	
	3. «Ինչպես մշակել դիմացկուն ունջ ուն»	
	4. Ծարակության ունջ կարևոր շարժողական ընդունակության ուն	
	5. Անվանիչ շաքավաօրերը	
	6. Արագացումներ	
	7. Ցատկեր օղերի միջով	
	8. Ֆուտբոլ խաղի մասին համառոտ տեղեկության ուն	
	9. Աքորակիլ	
	10. Նետումներ, փոխանցումներ	
	11. Փոխանցումներ գնդակով	
4.	<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>	6
	1. Շարային վարժություններ՝ քայլով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»	
	2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	
	3. Դարձումներ աջ, ձախ, հետ, «մեկ տողանից երկտողան» կազմել	
	4. «Կամուրջ» տարրի ուսուցում	
	5. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ՝ ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացումների ֆեցում	
	6. Կախեր մարզապատից կարանից, բռնվածքի ձևերը	
5.	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	7
	1. Վազքի թափաբեղով վարժությունները	
	2. Վազքի նկն 4 ըուպե	
	3. Ուստյուններ տեղում, 180 աստիճանի դարձումով	
	4. Նետումներ	
	5. 3-4 մ ազք աջայլով բարձրացատկի տեսիկան	
	6. 4-5 վազքաքայլից հեռացատկի տեսիկան	
	7. Հենացատկ տեղից	

**Թ Ե Մ Ա Ս Ի Կ Պ Լ Ա Ն**

Երևանքաղաքի մարզպետի կողմից հաստատված 10 հիմն. դպրոցի 4-րդ դասարանի,  
1-ին կիսամյակի 2021-2022 ուսումնական տարի /28 ժամ/



№	ՆՅՈՒԹԻՔՈՎԱՆՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/ք
1.	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	<b>3</b>
	1. Ֆիզիկական վարժություններով պարամունքների հիգիենիկ կանոնները	
	2. Կոփման շանակությունը և հիմնական կանոնները	
	3. Անվտանգ ու թյան կանոնները	
2.	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	<b>5</b>
	1. Վազքի տեսակները, վազքագործերը և բարձրացնելով	
	2. Արգելագոտու հարթահարում	
	3. Հեռացատկ 6-8 քայլ փափավազքից	
	4. Բարձրացատկ	
	5. Նետու մետր	
3.	<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>	<b>6</b>
	1. Շարային վարժություններ՝ «Շարվիր», «Զգաստ», «Ազատ», «Տեղում հետդարձ» հրահանգներով կատարում	
	2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների	
	3. Հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզանստարանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով,	
	4. Ակրոբատիկական վարժություններ	
	5. Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	
	6. Պարանամագլցման ձևերը	
4.	<b>Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ</b>	<b>10</b>
	1. «Բազմացատկ»	
	2. «Էստաֆետ ցատկերով»	
	3. «Համակցված ծածկ էստաֆետ»	
	4. Տայտեղեկություններ Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման «Արարատ» ֆուտբոլային թիմի նվաճումների մասին	
	5. Գնդակի կատարում	
	6. Հարվածներ ոտնաթմբի ներսի և դրսի հատվածով	
	7. Արագ աշարժ ու ընթացող վարժություններ	
	8. Ծարակ ու ընթացող վարժություններ	
5.	<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն</b>	<b>4</b>
	1. Ուժային վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի մկանների համար	
	2. Ուժային վարժություններ իրանի մկանների համար	
	3. Դիմացկուն ու ընթացող վարժություններ	





**Թ Ե Մ Ա Տ Ի Կ Պ Լ Ա Ն**  
 Երևանքաղաքի Մերիմյան Հայրիկի անվան թիվ 10 հիմն. դպրոցի 4-րդ դասարանի,  
 2-րդ կիսամյակի 2021-2022 ուսումնական տարի /40 ժամ/

№	ՆՅՈՒԹԻՒՆՎԱԼ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ժ/ք
<b>1.</b>	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	<b>3</b>
	1. Տնային հանձնարարություններին նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները	
	2. Ժամանակակից 1952 թ. 15-րդ լիմպիական խաղերը	
	3. Ծարժողական ռեժիմ	
<b>2.</b>	<b>Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն</b>	<b>4</b>
	1. Ձեռքերի հենածայատին ծալումներ արմունկային հոդում	
	2. Կրակնիստ 20-30x	
	3. Գեոլոմիկայի ստորոգյալ շրջանի ցվեր ցատկեր	
	4. Ուժային վարժությունների ձեռքերի և ոտքերի համար	
<b>3.</b>	<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b>	<b>6</b>
	1. Շարային պատրաստություն	
	2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	
	3. Կեցվածքի մշակման վարժություններ	
	4. Շնչառական վարժություններ	
	5. Մարզանստարանին քայլի տեսակները	
	6. Դարձուկներ, մարզանստարանին	
<b>4.</b>	<b>Շարժախաղ</b>	<b>20</b>
	1. Ծարժողական ընդունակություններ	
	2. Արագ աշարժություն	
	3. Դիմացկունություն	
	4. «Հանդիպակած միտանցումն ընկալ»	
	5. «Ցատկեր ողորկ միջով»	
	6. Ծրջանցումներով Էստաֆետ	
	7. Մկանային ուժ	
	8. Ճկունություն	
	9. Ճարպկություն	
	10. Ուսուցումներով Էստաֆետ	
	11. Խաղ Էստաֆետ	
	12. Հավասարակշռություն	
	13. Ցատկում նակություն	
	14. Լողը որպես սպորտաձև	
	15. Տեղեկատվություն միջազգային ճանաչում ձեռք բերած ֆուտբոլային ակումբների մասին	
	16. Արագ աշարժության և ճարպկության նշանակությունը ֆուտբոլում	
	17. Տեղաշարժերի տեսակները, արագացումներ և խաբկանքներ ֆուտբոլ խաղի ժամանակ	
	18. Ոտքով հարվածներ գնդակին, խաղ 11	
	19. Գնդակի ընդունում և կատարում	
	20. Կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակում	
	21. Կոորդինացիա	
	22. Տարածամանակային ընդունակություններ	
<b>5.</b>	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	<b>7</b>
	1. Վազարագացումով 40 մ	
	2. Բարձրացատկողի թափվազքով	
	3. Բարձրացատկ թեթևափվազքով	
	4. Արգելքների հաղթահարում	
	5. Նետումներ տեղից և թափավազքից, տեխնիկայի նկարագրի	
	6. Տեղից հեռացատկ	
	7. 3-4 թափավազքի վ հեռացատկ	





5-րդ դասարանի Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի թեմատիկ պլան

1-ին կիսամյակ, 14 շաբաթ /շաբաթական 2 ժամ՝ 28դաս/

2021-2022 ուստարի

շաբաթ	Դասի համար	Թեմա	ժամ	Դասի համար	Ինքնուրույն աշխ	ժամ
1.	1	Գիտելիքի հիմունքներ Դպրոցական սնունդը և շարժողական ռեժիմը	1	2	Կազմիր քո սննդակարգը և օրվա ռեժիմը	1
2.	3	Վնասակար սովորությունների կործանարար նորգործությունն օրգանիզմի վրա	1	4	Առողջ ապրելակերպը քո կյանքում	1
3.	5	Հին հունական ՕԽ և հայերի մասնակցությունը	1	6	Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզադահլիճում և մարզահրապարակում	1
4.	7	Աթլետիկական վարժ՝, վազք արագացումով 30մ	1 /գործ/	8	Վազքի տեսակները	1
5.	9	Հավասարաչափ վազք 8'	1 /գործ/	10	Վազքի ընթացքում ճիշտ շնչառության դերը	1
6.	11	Տեղից հեռացատկ	1 /գործ/	12	Հեռացատկի փուլերը, թափավազքով հեռացատկ	1
7.	13	Վոլեյբոլ խաղի կանոնները, գնդակի փոխանցում և ընդունում, հիմնական խնդիրները	1	14	Վոլեյբոլ խաղի փոխանցման ձևերը և սկզբնահատված	1
8.	15	Բասկետբոլ խաղի պատմությունը, խաղի հիմնական խնդիրները	1	16	Բասկետբոլ խաղի կանոնները	1
9.	17	Տեղաշարժերի տեխնիկական բասկետբոլում	1	18	Բասկետբոլում նետման ձևերը	1
10.	19	Մարմնամարզության վարժությունների	1	20	Ինքնուրույն կազմել 8-10 ԸԶՎ	1

		շարային պատրաստություն, ԸԶՎ	/գործ/		համալիրներ	
11.	21	Առավոտյան մարմնամարզության համալիր	1 /գործ/	22	Կազմել 8-10 ԸԶՎ համալիրներ պարանոցի, ձեռքերի, իրանի և ոտքերի համար	1
12.	23	Վարժություններ կեցվածքի ձևավորման համար	1 /գործ/	24	Կազմել 6-8 կեցվածքի ձևավորման համար վարժություններ և կատարել հայելու առաջ	1
13.	25	Ուժային վարժություններ	1	26	Սեղմումներ, կքանիստեր, ուժային բնույթի վարժություններ	1
14.	27	Ընդհանուրֆիզիկականպատրաստություն	1 /գործ/	28	Հատուկֆիզիկականպատրաստություն	1





5-րդ դասարանի Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի թեմատիկ պլան  
 2-րդ կիսամյակ, 20 շաբաթ /շաբաթական 2 ժամ՝ 40 դաս/

2021-2022 ուստարի

շաբաթ	Դասի համար	Թեմա	ժամ	Դասի համար	Ինքնուրույն աշխ	ժամ
1.	1	Օլիմպիական արարողակարգեր և խորհրդանիշեր	1	2	Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին	
2.	3	Սպորտային էթիկա	1	4	Արդարացի խաղը, կանոնները	
3.	5	Արդարացի խաղ, սկզբունքները և կանոնները	1	6	Վերհիշել արդարացի խաղի օրինակներ	
4.	7	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի, ներդաշնակ զարգացման գործում	1	8	Պատմիր քո սիրած սպորտաձևի մասին	
5.	9	Ճկունություն և ճարպկություն մշակող վարժություններ	1 /գործ/	10	Ճկունության վարժություններ	
6.	11	Ուժի և դիմացկունության մշակման վարժություններ	1 /գործ/	12	Ուժային վարժություններ	
7.	13	Արագաշարժության մշակման վարժություններ	1 /գործ/	14	Տեղում վազք՝ ֆիկսելով ժամանակը և քայլերի հաճախականությունը	
8.	15	Բասկետբոլ կեցվածքով տեղաշարժեր, արագացումներ	1	16	Գնդակով վարումներ աջ և ձախ ձեռքով	
9.	17	Ֆուտբոլ խաղի պատմությունը և խաղի կանոնները	1	18	Ներկայացնել տեղեկություն սիրելի ֆուտբոլիստի մասին	
10.	19	Ֆուտբոլ խաղում գնդակի տիրապետման տեխնիկան	1	20	Փորձել գնդակով տեղաշարժվել, դարձումներ կատարել	
11.	21	Գնդակի կասեցում ներբանով՝ ներսի և դրսի մասերով	1 /գործ/	22	Հարվածներ անշարժ գնդակին	

12.	23	Գնդակի վարում ոտնաթմբով և ոտնաձայրով	1 /գործ/	24	Դարպասապահի խաղը	
13.	25	Մարմնամարզական վարժություններ, ԸԶՎ համալիրներ ամբողջ մարմնի մկանների համար	1 /գործ/	26	Կազմել 8-10 ԸԶՎ համալիրներ	
14.	27	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1	28	Աթռոն նստած կատարել կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	
15.	29	Պարանամագլցման ձևերը	1	30	Ուժային վարժություններ ձեռքերով հենված պատից /ծալում-տարածում/	
16.	31	Հիգիենիկ մարմնամարզություն	1 /գործ/	32	4-5 վարժությունից կազմված համալիր	
17.	33	Ակրորատիկական վարժություններ	1	34	Տեղեկություն հեռացատկորդ Ռոբերտ Էմմիյանի մասին	
18.	35	Աթլետիկական վարժություններ Մաքրքավազք 4x10մ	1 /գործ/	36	Անցկացրու ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունք	
19.	37	Վազք 30մ, գրանցելով արդյունքը	1 /գործ/	38	Ցատկապարանով ցատկեր 2-3'	
20.	39	Հավասարաչափ վազք 8'	1 /գործ/	40	Հեռացատկ տեղից և թափավազքից	



## 6-րդ դասարան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
<b>1</b>	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	2
	1. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում	2
	2. Ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտությունները	2
	3. Հայ մարզիկների մասնակցությունը Օլ.խաղերում	2
	4. Հայ մարզիկների հաջողությունները Օլ.խաղերում	2
<b>2</b>	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	
	5. Հեռացատկ ոտքերը կցկած եղանակով (ուսուցում)	2
	6. Հեռացատկ ոտքերը կցկած եղանակով (ամրապնդում)	2
<b>3</b>	<b>Բասկետբոլ</b>	
	7. Բասկետբոլի կեցվածքի ուսուցում	2
	8. Բասկետբոլի կեցվածքի ամրապնդում	2
	9. Բասկետբոլի կեցվածքով դարձումներ (ուսուցում)	2
	10. Բասկետբոլի կեցվածքով դարձումներ (ամրապնդում)	2
<b>4</b>	<b>Մ.Մ.վարժություններ</b>	
	11. Շարային վարժություններ	2
	12. Դարձումներ(ուսուցում)	2
	13. Դարձումներ (ամրապնդում)	2
	14. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (ուսուցում)	2
	15. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (ամրապնդում)	2
	16. Մեկ ոտքի թափով վերելք (ուսուցում)	2
	17. Զույգ ոտքով վերելք (ուսուցում)	2
	18. Զույգ ոտքով վերելք (ամրապնդում)	2
	19. Զույգ ոտքով վերելք կքանիստ դիրքից (ուսուցում)	2
	20. Զույգ ոտքով վերելք կքանիստ դիրքից (ամրապնդում)	2
<b>5</b>	<b>Ֆուտբոլ</b>	
	21. Ֆուտբոլի կանոնների (ուսուցում)	2
	22. Ֆուտբոլի կանոնների (ամրապնդում)	2

	23. Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթի ներքևի և դրսի մասով (ուսուցում) տես	2
	24. Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթի ներքևի և դրսի մասով (ամրապնդում) տես	2
<b>6</b>	<b>Շարժողական ընդունակության մշակում</b>	
	25.Արագաշարժություն	2
	26.Ցատկունակություն	2



## 7-րդ դասարան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
<b>1</b>	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	
	1. Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի զարգացման գործընթացում	2
	2. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները	2
	3. Նիկոտինի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարությունը (ուսուցում)	2
	4. Նիկոտինի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարությունը (ամրապնդում)	2
<b>2</b>	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	
	5. Հեռացատկ թափավազկով (ուսուցում)	2
	6. Հեռացատկ թափավազկով (ամրապնդում)	2
	7. Էստաֆետային վարժություններ (ուսուցում)	2
	8. Էստաֆետային վարժություններ (ամրապնդում)	2
	9. Աթլետիկական վարժությունների տարապեսկները (ուսուցում)	2
	10. Աթլետիկական վարժությունների տարապեսկները (ամրապնդում)	2
	11. Աթլետիկական վարժությունների տեսակները ըստ իրենց կանոնների (ուսուցում)	2
	12. Աթլետիկական վարժությունների տեսակները ըստ իրենց կանոնների (ամրապնդում)	2
	13. Մ.Մ. վարժություններ	2
<b>3</b>	<b>Շարային վարժություններ (ուսուցում)</b>	
	14. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (ուսուցում)	2
	15. Մեկ ոտքի թափով վերելք (ուսուցում)	2
	16. Զույգ ոտքի թափով վերելք (ուսուցում)	2
	17. Զույգ ոտքի թափով վերելք (ամրապնդում)	2
<b>4</b>	<b>Ֆուտբոլ</b>	
	18. Ֆուտբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր (ուսուցում)	2
	19. Ֆուտբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր (ամրապնդում)	2
	20. Հարված գնդակին (ուսուցում)	2
	22. Հարված գնդակին (ամրապնդում)	2
	22. Հայ ֆուտբոլիստների լեգենդար պատմություններ	2
<b>5</b>	<b>Ուժային վարժություն</b>	

	23. Կքանիստ (տղ.20), (աղջ.10)	2
	24. Հենում մարզադաշտից կամ մարմնի քաշով(տղ.15), (աղջ.10)	2
<b>6</b>	<b>Շարժողական ընդունակություն</b>	
	25.Հավասարակշռություն	2
	26.Կոորդինացիա	2

## 8-րդ դասարան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
<b>1</b>	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	
	1. Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ	2
	2. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում	2
<b>2</b>	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	
	3. Դանդաղ վազք 5 ր.	2
	4. Էստաֆետային վարժություններ փայտիկներով (ուսուցում) տես.	2
	5. Հեռացատկ տարբեր եղանակներով	2
	6. Հեռացատկ տարբեր եղանակներով (ամրապնդում)	2
	7. Աթլետիկական վարժությունների (ուսուցում)	2
<b>3</b>	<b>Բասկետբոլ</b>	
	8. Բասկետբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր	2
	9. Բասկետբոլի կանոնների (ուսուցում)	2
	10. Բասկետբոլի կանոնների (ամրապնդում)	2
<b>4</b>	<b>Մ.Մ Վարժություններ</b>	
	11. Առաջ և հետ դարձի հրամանների (ուսուցում)	2
	12. Առաջ և հետ դարձի հրամանների (ամրապնդում)	2
	13. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների	2
	14. Այծիկի վրայով վարցատկ (ուսուցում) տեսական	2
	15. Կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից ազդրերը վեր բարձրացնելով (ուսուցում)	2
	16. Կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից ազդրերը վեր բարձրացնելով (ամրապնդում)	2
<b>5</b>	<b>Ֆուտբոլ</b>	
	17. Ֆուտբոլի կեցվածքով տեխնիկայի յուրացում (ուսուցում)	2
	18. Ֆուտբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր (ուսուցում)	2
	19. Ֆուտբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր (ամրապնդում)	2
	20. Գնդակի կամ մրցակցի ուսին գրումով (ուսուցում)	2
	21. Տեխնիկական հմտությունների (ուսուցում) տես.	2
	22. Տակտիկական հմտությունների (ուսուցում) տես.	2



	23. Գնդակի կասեցում՝ ազդրով, ոտնաթաթի ներքևի և դրսի մասով (ուսուցում)	2
	24. Գնդակի կասեցում՝ ազդրով, ոտնաթաթի ներքևի և դրսի մասով (ամրապնդում) տես.	2
	25. Գնդակի կասեցում՝ որովայնով, կրծքավանդակով (ուսուցում) տես.	2
	26. Գնդակի կասեցում՝ որովայնով, կրծքավանդակով (ամրապնդում)	2
<b>6.</b>	<b><u>Վոլեյբոլ</u></b>	
	27. Վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր	2
	28. Ցատկեր ցանցի մոտ	2
	29. Գնդակի փոխանցում վերևից (ուսուցում)	2
	30. Գնդակի փոխանցում վերևից (ամրապնդում)	2
	31. Ցանցի մոտ գնդակի հետ մղում (ուսուցում)	2
	32. Ցանցի մոտ գնդակի հետ մղում (ամրապնդում)	2
	33. Գնդակի փոխանցում տեղից (ուսուցում) տես.	2
<b>7</b>	<b><u>Շարժողական ընդունակությունների մշակում</u></b>	
	34. Հավասարակշռություն	2
	35. Ցատկունակություն	2
	36. Կոորդինացիա	2
	37. Դիմացկունություն	2
	38. Ճկունություն (տես.)	2
	39. Ճարպկություն (տես.)	2

## 9-րդ դասարան

№	ՆՅՈՒԹԻ ԲՈՎԱՆՂԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	Ժ/Ք
<b>1</b>	<b>Գիտելիքի հիմունքներ</b>	
	1. Ֆիզիկական կուլտուրայի ներգործությունը օրգանիզմի վրա	2
	2. Ֆիզիկական կուլտուրայի զբաղվողների բժշկական հսկողությունը	2
	3. Հայաստանի ազգային Օլ. կոմիտե (Ա.Օ.Կ.) գործունեությունը	2
	4. Հայաստանի ազգային Օլ. կոմիտե (Ա.Օ.Կ.) գործունեությունը (ամրապնդում)	2
<b>2</b>	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b>	
	5. Վազք դանդաղ տեմպով տղ.՝ 6ր., աղջ.՝ 4 ր.	2
	6. Արագ քայլք 1,0մ	2
	7. Գնդակետի նետում նշանակետին, կանոնները	2
	8. Գնդակետի նետում նշանակետին, կանոնները (ամրապնդում)	2
<b>3</b>	<b>Ֆուտբոլ</b>	
	9. Տեխնիկայի յուրացված համակցումներ (տես.)	2
	10. Դարձումներ առանց գնդակի	2
	11. Խաղացողի բացում, գնդակի բացթողում	2
	12. Խաղացողի բացում, գնդակի բացթողում (ամրապնդում)	2
	13. Կոմբինացիաների խաղարկում	2
	14. Կոմբինացիաների խաղարկում (ամրապնդում)	2
	15. Դիրքերի ճիշտ ընտրություն տարբեր դիրքերում խաղացողների համար	2
	16. Դիրքերի ճիշտ ընտրության ժամանակ խաղընկերոջ փոխօգնություն	2
<b>4</b>	<b>Բասկետբոլ</b>	
	17. Բասկետբոլի կեցվածքով դարձումներ	2
	18. Բասկետբոլի տակտիկական տեխնիկայի մշակում	2
	19. Բասկետբոլի տեխնիկական տեխնիկայի մշակում	2
	20. Բասկետբոլի հարձակվողական տեխնիկատակտիկական կանոնների մշակում (տես.)	2
	21. Բասկետբոլի հարձակվողական տեխնիկատակտիկական կանոնների մշակում (ամրապնդում) տես.	2
<b>5</b>	<b>Մարմնամարզություն</b>	
	22. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	2

	23. Տղաներ՝ վերելք ուժով ծնկած դիրքից (10 գ.) աղջ. 5 h.	2
	24. Կքանիստեր տղ. 20h., աղջ.՝ 10 h.	2
	25. Մեկ ոտքի հրումով վերելք տղ.՝ 15h, աղջ. 10	2
	26. Մեկ ոտքի հրումով անցնել մյուս ոտքին տ.10h, աղ.7h	2
	27. Զույգ ոտքերի հրումով վերելք (հասնելով առավելագույն արդյունքին)	2
	28. Զույգ ոտքերի հրումով վերելք (հասնելով առավելագույն արդյունքին) (ամրապնդում)	2
	29. Հենացատկ այծիկի վրայով (տեսական)	2
	30. Հենացատկ այծիկի վրայով (ամրապնդում)	2
	31. Գլուխկոնձիի տեխնիկայի բացատրում (տես.)	2
	32. Գլուխկոնձիի տեխնիկայի բացատրում (ամրապնդում)	2
<b>6</b>	<b>Շարժողական ընդունակության մշակում</b>	
	33. Հավասարակշռություն	2
	34. Ցատկունակություն	2
	35. Կորդինացյա	2
	36. Ճկունություն (տես.)բացատրել թե ինչպես զարգացնել ճկունություն	2
	37. Ճարպկություն (տես.) բացատրել թե ինչպես զարգացնել ճարպկություն	2
	38. Ճկունություն (ամրապնդում)	2
	39. Ճարպկություն (ամրապնդում)	2