**6 -րդ դասարան**

**Ֆիզկուլտուրա**

**Շաբաթական 2 ժամ**

**Տարեկան 68 ժամ**

**Թեմատիկ պլան կազմող ուսուցիչներ՝**

Բաբայան Կարինե Երևանի թիվ 33 հիմնական դպրոց

Կլեկչյան Գևորգ Երևանի թիվ 4 հիմնական դպրոց

Ղարիբյան Գոհար Երևանի թիվ 10 հիմնական դպրոց

**Պատասխանատու**՝ ուսումնական բնագավառների մշակման և զարգացման բաժնի պետ՝ Ինգա Վարդանյան

|  |  |
| --- | --- |
| Ժամ  | **Թեմա 1՝ Աթլետիկական վարժություններ (14 ժամ)**Վազքեր ցատկեր նետումներ |
| **Նպատակը** | * Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկան
* Ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, ոտքերի կծկած եղանակով հեռացատկի, քայլքի տեխնիկան
* Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկան
* Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություն
* Դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակասլացություն
 |
| **Վերջնար-դյունքները** | * Ծանոթ է ցածր մեկնարկից վազքի, կարճ և միջին վազքի, էստաֆետային վազքի, «ոտքերը կծկած» եղանակով բարձրացատկի կատարման տեխնիկային
* Տիրապետում է փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկային
* Ունի արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություն
* Կարողանում է դրսևորել բարոյակամային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նպատակ
 |
| 1 | [Վազք՝տեղեկություններ վազքի փուլերի «Մեկնարկ»-ի «Մեկնարկային թափք»-ի մասին](#Վազք) |
| 1 | [«Վազք տարածության»](#ցածր) |
| 1 | [Վազք արագացումով մինչև 40մ](#արագացումով) |
| 1 | [Վազք առավելագույն արագությամբ՝ բարձր մեկնարկից 60մ](#մեկնարկից60) |
| 1 | [Էստաֆետ՝ հանդիպակաց փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե](#Էստաֆետ) |
| 4 | [Ցատկեր՝ ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ թափավազք](#Հեռացատկի)[Հրում, ճախրում,վայրէջք՝ «ոտքերը կծկված» եղանակով](#Հեռացատկի) |
| 1 | [Նետումներ՝ տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն նետման դրություն <ձգված աղեղ>](#Նետումներ) |
| 2 | [Գնդակի նետում 10-12մ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին](#հեռավորությունից) |
| 1 | [Թենիսի գնդակի նետում թափավազքով](#Թենիսի) |
| 1 | [Լցրած գնդակի նետում](#Լցր) |

|  |  |
| --- | --- |
| Ժամ  | **Թեմա 2՝ մարմնամազական վարժություններ (12 ժամ)****Շարային վարժություններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր և հենումներ, հենացատկեր, ակրոբատիկ վարժություններ, պարանի մագլցում, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ** |
| **Նպատակը** | * Ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկի և մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան։
* Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմայնություն երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը։
* Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ։
 |
| **Վերջնարդյունք-ները** | * Կարողանա ինքնուրույն կատարել շարափոխումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, կախեր, ակրոբատիկական և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ։
* Տիրապետի շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցատկունակություն, ռիթմիկ շարժումների համաձայնեցում։
* Կարողանա դրսևորել կարգապահություն,կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն։
 |
|   |  Շարային վարժություններ։ |
| 1 | [Շարային քայլք։ Շարափոխում երկսյունի և քառասյունի անջատումով և միաձույլով։](#Շարային) |
|  | [Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ](#Ընդհանուր) |
| 2 | [Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, վարժ․ զույգերով։ Ը․Զ․Վ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով,(տղաներ) Վարժություններ օղերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով(աղջիկներ):](#գնդակներով) |
| 1 | [Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ](#ԸԶՎ) |
|  | [Կախեր և հենումներ](#Հենում) |
| 2 | [Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով մյուսի հրումով վերելք՝ շրջվելով և ընդունելով հենում դրություն՝ զատած ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով։ Աղջիկներ՝ ոստյունով հենվել ցածր ձողին, ծալվելով թափահարումներ կատարել](#կախեր) |
|  | [Հենացատկեր](#Հենացատկ) |
| 1 | 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ <ոտքերը զատած> |
|  | Ակրոբատիկ վարժություններ |
| 1 |  Երկու միաձույլ գլուխկոնծի  |
|  | Ռիթմիկ մարմնամարզություն |
| 2 | Ուսին ծալված ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել, ծալումներ՝ բաց, առաջ կողմ, վեր։ Ափերի նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմ տանել։ |
| 1 | Ձեռքերն առաջ տանել՝ տարբեր կողմեր շրջադարձներով, ոտքերը բարձրացնել և իջեցնել |
| 1 | Կքանիստ , կանգնել, բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա։ |
| Ժամ  | **Թեմա 3՝Մարզախաղ Բասկետբոլ (8 ժամ) մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլի գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետում** |
| **Նպատակը** | * Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման և նետման տեխնիկան:
* Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակվողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ։
* Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան։
* Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2\*1, 3\*1, 3\*2,3\*3)խաղ։
* Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա։
* Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ։
 |
| **Վերջնարդյունք-ները** | * Տիրապետում է բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընդացքում գնդակի ընդունման վարման տեխնիկային։
* Ծանոթ է պաշտպանողական և հարձակվողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ։
* Տիրապետում է գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկային։
* Դրսևորում է համագործակցության, նախաձեռնության, հմտություններ։
 |
|   |  Մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները |
| 1 | Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ |
| 1 | Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկային, դիրքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության։  |
| 1 | Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով՝ փոխգործողությամբ։ |
|  | Գնդակի վարում։  |
| 2 | Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով։ |
|  | Գնդակի նետում |
| 1 | Գնդակի նետում օղակին՝ կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում։ |
| 1 | Գնդակի նետում օղակին։ |
| 1 | Հեշտացված խաղ՝ մինի բասկետբոլի կանոններով։ |
| Ժամ  | **Թեմա 4՝Վոլեյբոլ(8 ժամ) մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, վալեյբոլիստի կեցվածք և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական տակտիկա։** |
| **Նպատակը** | * Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզձևի նկատմամբ։
* Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման,սկզբնահարվածի տեխնիկան։
* Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները։
* Ուսուցանել փոքրաթիվ 3\*3,4\*4 քանակով, փոքրացված խաղադաշտով վոլեյբոլ խաղալ։
* Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կոորդինացիա։
* Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության հմտություններ։
 |
| **Վերջնար-դյունքները** | * Տիրապետում է վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման սկզբնահարվածի տեխնիկային։
* Ծանոթ է ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին։
* Կարողանում է դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ։
* Կարողանում է դրսևորել արագաշարժություն, դիմացկունություն, դիպուկություն, ճարպկություն, ցատկունակություն։
 |
|   |  Մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները |
| 1 | Վոլեյբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով տեղաշարժվել դեպի աջ և ձախ, տարբեր ուղղություններով կատարել պոկումներ տեղից, կանգառներ։  |
|  | Գնդակի փոխանցում և ընդունում:  |
| 1 | Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: |
| 1 | 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում: |
|  | Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակվողական հարված |
| 1 | Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված, ցանցից 6մ հեռավորության գնդակի ուղիղ հարձակվողական հարված: |
| 1 | Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում, հարձակման տակտիկա: |
|  | Հհարձակվողական տակտիկական գործողություններ |
| 1 | Դիրքային հարձակում առանց փոփոխելու խաղացողների դիրքերը: |
|  | Խաղի տիրապետում  |
| 1 | Երկկողմանի խաղ՝ մինի վոլեյբոլի կանոններով: |
| 1 | Երկկողմանի խաղ՝ փոքրաթիվ խաղացողներով: |

|  |  |
| --- | --- |
| Ժամ  | **Թեմա 5՝ հանդբոլ (8 ժամ) մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, հանդբոլիստի կեցվածքով փոխանցում, գնդակի վարում և նետում դարպասին, ազատ հարձակողական տակտիկա և խաղի տիրապետում։** |
| **Նպատակը** | * Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցման, ձեռքով ուղիղ նետման տեխնիկան։
* Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ։
* Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2\*1, 3\*2,3\*3 առաջադրանքներով հանդբոլ խաղալ։
* Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն։
* Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում։
 |
| **Վերջնարդյունքները** | * Տիրապետում է հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների փոխանցման, հափշտակման, ձեռքով ուղիղ նետման տեխնիկային։
* Ծանոթ է ազատ հարձակման տակտիկական գործողությունների հետ։
* Ունի շարժողական ընդունակություններ՝արագաշարժություն, դիմացկունություն։
* Կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն բավարար մակարդակ։
* Դրսևորում է համագործակցություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում։
 |
|   |  Մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները |
| 1 | Հանդբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ, կողմ, դեմ և ցատկով դարձումներ գնդակով։  |
|  | Գնդակի ընդունում և փոխանցում։ |
| 1 | Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով, եռյակներով |
|  | Գնդակի վարում |
| 1 | Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով, գնդակի ընդունում խաղընկերոջից: |
|  | Գնդակի նետում դարպասին |
| 2 | Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով՝ վերևից, ծալված ձեռքով՝ վերևից և կողքից։ Գնդակի նետում դարպասի ուղղությամբ, Շրջափակում՝ համագործակցելով խաղընկերների հետ։ |
|  | Ազատ հարձակողական տակտիկա։ |
|  | Դիրքային հարձակում՝ առանց փոխելու խաղացողների դիրքը։ Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ։ |
|  | Խաղի տիրապետում |
| 1 | Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով։  |
| Ժամ | **Թեմա 6՝ֆուտբոլ (8 ժամ) մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, տեղաշարժերի տեխնիկան, դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը, խաղի տակտիկա, հարձակվողական տակտիկա և խաղի տեխնիկան։** |
| **Նպատակը** | * Ծանոթացնել՝ որ տարիքից են զբաղվում ,,Ֆուտբոլ,, մարզաձևով, սկզբնական ընտրության հետևանքները։
* Տեղեկություններ դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցության, տնային առաջադրանքների կարևորության մասին։
* Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների, կասեցման տեխնիկան։
* Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան։
* Երկկողմանի խաղ 2\*2, 3\*3, 4\*4, 5\*5, 6\*6, 7\*7 դեմ։
* Մշակել շարժողական ընդունակություններ, արագաշարժուություն,

 դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն։* Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ։
 |
| **Վերջնարդյունքները** | * Ծանոթ է՝որ տարիքից են զբաղվում ,,Ֆուտբոլ,, մարզաձևով, գիտի սկզբնական ընտրության հետևանքների մասին։
* Կրևորում է դեռահասների վրա ֆուտբոլի բարերար ազդեցությունը։
* Տիրապետում է ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցման տեխնիկային։
* Ծանոթ է դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկային։
* Ունի շարժողական ընդունակություններ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն։
* Ցուցաբերում է փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության հմտություն։
 |
|  | Մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները։ |
| 1 | Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, խաչաձև քայլերով, մեջքով, արագացումներ, դարձումներ ոտնափոխադրումով, պոկումներ։ Տեղաշարժեր՝ գնդակը հսկողության տակ պահելով: |
|  | Գնդակների տիրապետման տեխնիկա։ |
| 1 | Հարված գնդակին ոտքով։ Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին։ Հարվածներ գլորվող գնդակին՝ առաջարկվող եղանակներով, ըստ նշված ճշտության։ Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին։ Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա։ Հարված գնդակին գլխով։ Հարված գնդակին ճակատով՝ առանց նշանակետի։ |
|  | Գնդակի կասեցում: |
| 1 | Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, որովայնով, կրծքով (տղաները)։ Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով՝ յուրացված տեխնիկական հնարքների կիրառմամբ։ |
|  | Խաբսեր և գնդակի խլում: |
| 1 | Խաբկանցումով, հարվածով անցում հնարքի կիրառմամբ։ Գնդակի խլում մրցակցի դիմացից, աջից և ձախից։ |
|  | Գնդակի նետում: Աճպարարություն գնդակով։ |
| 1 | Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից, թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության։ Աճպարարություն աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով։ |
|  | Դարպասապահի տեխնիկա։ |
| 1 | Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում, գնդակի ետ մղում, տեղափոխում, գնդակի որսում ներքևից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում։ Դուրս գալ ընդառաջ գնդակին և մրցակցին։ |
|  | Խաղի տակտիկա։ Պաշտպանական տակտիկա։ |
| 1 | Հարձակվողական տակտիկա։ Անհատական տակտիկա։ Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով, դուրս գալ ազատ գոտի <բացել>, <փակել> մրցակցի գործողությունները, քանակական առավելության ստեղծում, մրցակցային տակտիկա։ Անհատական գործողություններ՝ դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրության համար։ |
|  | Խաղի տիրապետում։ |
| 1 | Երկկողմանի խաղ՝ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով յուրացված տեխնիկական և տակտիակական հնարքներով՝ 2\*2\*, 3\*3, 4\*45\*5, 6\*6, 7\*7 դեմ։ |
| Ժամ | **Թեմա 7՝ընտրովի ուսումնական նյութ (5 ժամ) լողի ուսուցում, դահուկային պատրաստություն:** |
| **Նպատակը** | * Տեղեկություն տալ դահուկասպորտի ձևերի մասին։
* Ձևավորել միաժամանակյա մեկ քայլ և անքայլ ընթացքի հմտություններ։
* Ուսուցանել <սահող> քայլով և <եղևնաձև> եղանակով վերելքի տեխնիկան։
* Ուսուցանել վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ առաջին օգնություն ցուցաբերելու կանոնները։
* Ուսուցանել արգելակման, հենումով դարձման և տեղում թափով դարձման տեխնիկան։
* Ձևավորել թմբերի և փոսերի հաղթահարման հմտություններ։
* Ձևավորել կարճ, միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարելու կարողություն։
* Տեղեկություն տալ լողի առողջարարական և բուժական նշանակության մասին։
* Կատարելագործել ,,կրոլ,, կրծքի և մեջքի վրա լողաոճի տեխնիկան։
* Կատարելագործել ,,կրոլ,, կրծքի և մեջքի վրա լողաոճի մեկնարկների և դարձումների տեխնիկան։
* Ամրապնդել ,,բրաս,, լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի համագործակցությունը շնչառության հետ։
* Ուսուցանել մեկնարկային ցատկի տեխնիկան։
* Կատարելագործել տարբեր լողաձևով դարձումների տեխնիկան։
* Ուսուցանել հավասարաչափ արագությամբ լողալու տեխնիկան ։
* Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն։
* Դաստիարակել նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն։
 |
| **Վերջնարդյունքները** | * Կարողանա վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ ցույց տալ առաջին օգնություն։
* Կարողանա կրկնվող դահուկընթացքով անցնել 500մ։
* Կարողանա ,,կրոլ,, և ,,բրաս,, լողաոճերով լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ։
* Դրսևորի կամային որակներ, համարձակություն և փոխօգնություն։
* Կարողանա լողալ 100մետր՝ ցանկացած լողաոճով։
* Ունենա արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճկունություն։
* Դրսևորի նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն։
 |
|  | Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները։ |
| 2 | Ծանոթացնել դահուկասպորտում վայրէջք կատարելու, աշտարակից սրընթաց իջնելու տեխնիկային։ Միաժամանակյա մեկ քայլ և անքայլ ընթացքներով։ Արգելակում և հենում դարձում։ Տեղում թափով դարձումներ։ Վայրէջք՝ զգաստ կանգնելով: Կրկնողական դահուկավազքերի անցում արագությամբ։ Հավասարաչափ արագությամբ դահուկներով 2,5կմ տարածության տեղաշարժ ։ |
|  | Լողի ուսուցման տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները։ |
| 3 | Ծանոթացնել լողի առողջարարական, բուժական նշանակությանը, լողաոճի տեխնիկայի կատարելագործման հետ, կրծքի և մեջքի վրա ,,կրոլ,, լողաոճերի մեկնարկների և դարձումների, ձեռքերի ցիկիլիկ շարժումների և շնչառության համագործակցության հետ։ Դարձումներ տարբեր լողաոճերով։ 25մ տարածության կրկնվող /3-4 անգամ 25մետր/։ Հավասարաչափ արագությամբ լող 50մետր։ |
| Ժամ | **Թեմա 8՝ընտրովի ուսումնական նյութ (5 ժամ) ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս** |
| **Նպատակը** | * Սովորեցնել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։
* Մշակել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ:
* Տեղեկացնել սեղանի թենիսի պարապմունքների ներգործունեության մասին։
* Ուսուցանել սեղանի թենիսի տեխնիկայի հնարքները։
 |
| **Վերջնարդյունքները** | * Նկարագրել մկանային ուժի մշակման մեթոդները և միջոցները։
* Դրսևորել ուժային և արագաուժային ընդունակություններ։
* Իմանալ սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական նշանակությունները։
* Կարողանալ կատարել սեղանի թենիսի տեխնիկական հնարքները։
* Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, սեփական շարժողական կարողություն։
* Կարողանալ համագործակցել։
 |
|  | Ուժային պատրաստություն։ |
| 3 | Ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի մասին՝ ծանրամարտ, կշռաքարերով։ Զույգերով վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ 7-10 անգամ կրկնելով։ Վարժություններ ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ 5-8 անգամ կրկնելով։ 5-6 համալիր վարժություններ տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ կատարել 2-3 անգամ: |
|  | Սեղանի թենիսի ուսուցում։ |
| 2 | Ծանոթացում սեղանի թենիսի կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական տեխնիկական հնարքների հետ։ Սկզբնահարվածի ուսուցում։ Երկկողմանի խաղ։ |

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**ԱԹԼԵՏԻԿԱ**

Վազք՝տեղեկություններ վազքի փուլերի <Մեկնարկ>-ի <Մեկնարկային թափք>-ի մասին

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրել բարձր մեկնարկը

2․ Ուշադրության, մարշ հրամանի կատարումը

3. Մեկնարկային թափքի կատարումը

4. Մեկնարկի ավարտ (ՖԻՆԻՇ)

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա բարձր մեկնարկը

2․ Իմանա ուշադրության, ,,Մարշ,, հրամանի կատարումը

3. Իմանա մեկնարկային թափքի կատարումը

4. Իմանա մեկնարկի ավարտ (ՖԻՆԻՇ,)

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել բարձր մեկնարկը

2․ Կարողանա կատարել ուշադրության, ,,Մարշ,, հրամանները

3. Կարողանա կատարել մեկնարկային թափքը

4. Կարողանա կատարել մեկնարկի ավարտ (ՖԻՆԻՇ)

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Վազք ցածր մեկնարկից**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրել ցածր մեկնարկի դիրքը

2․ Մեկնարկի ,,Մարշ,, հրամանի կատարումը

3. Ձեռքերը առաջ, ուսերը առաջ թեքված, ոտքերի դիրքի հենում

4. Վերջնարկի կատարում կրծքով (ՖԻՆԻՇ)

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա ցածր մեկնարկի դիրքը

2․ Իմանա մեկնարկի մարշ հրամանի կատարումը

3. Իմանա ձեռքերը առաջ, ուսերը առաջ թեքված, ոտքերի դիրքի հենում

4. Իմանա վերջնարկի կատարում կրծքով (ՖԻՆԻՇ)

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել ցածր մեկնարկի դիրքը

2․ Կարողանա կատարել մեկնարկի ,,Մարշ,, հրամանը

3. Կարողանա կատարել ձեռքերը առաջ, ուսերը առաջ թեքված, ոտքերի դիրքի հենում

4. Կարողանա կատարել վերջնարկի կատարում կրծքով (ՖԻՆԻՇ)

 [**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Վազք արագացումով մինչև 40մ**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրել ցածր մեկնարկի դրրքը

2․ Ուշադրություն, ,,Մարշ,, հրամանի կատարումը

3. Ցուցադրել ձեռքերի, ոտքերի մեկնարկային դիրքը

4. Վազել 40մ տղաներ 7,5, աղջ․8,5վայրկյանում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա ցածր մեկնարկի դրրքը

2․ Իմանա ուշադրություն, ,,Մարշ,, հրամանի կատարումը

3. Իմանա ձեռքերի, ոտքերի մեկնարկային դիրքը

4. Իմանա վազել 40մ տղաներ 7,5, աղջ․8,5վարկյանում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1. Կարողանա վազել արագացումով մինջև 40մ ցածր մեկնարկի դրրքը

2․ Կարողանա կատարել՝ ուշադրություն, ,,Մարշ,, հրամանը

3. Կարողանա կատարել ձեռքերի, ոտքերի մեկնարկային դիրքը

4. Կարողանա վազել 40մ տղաներ 7,5, աղջ․8,5վայրկյանում

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր՝ մեկնարկից 60**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար.**

1 Ցուցադրի բարձր՝ մեկնարկի դիրքը 60մ վազքի համար

2․ Ցուցադրի մեկնարկային թափքի դիրքը

3. Ցուցադրի վերջնարկը տղ․12,0, աղջ․ 12,5վաիկյան․

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա բարձր մեկնարկի դիրքը 60մ վազքի համար

2․ Իմանա մեկնարկային թափքի դիրքը

3. Իմանա վերջնարկը տղ․12,0, աղջ․ 12,5 վայրկյան

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել բարձր մեկնարկի դիրքը 60մ վազքի համար

2․ Կարողանա կատարել մեկնարկային թափքի դիրքը

3. Կարողանա կատարել վերջնարկը տղ․12,0, աղջ․ 12,5վայրկյան

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Էստաֆետ հանդիպակաց փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի մեկնարկային դիրքը

2․Ցուցադրի փայտիկի ճիշտ փոխանցումը աջ ձեռքով, ընդունի ձախ ձեռքով

3․ Ցուցադրի մարմնի ճիշտ կեցվածքը ոտքը առաջ, ձախ ձեռքը հետ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա մեկնարկային դիրքը

2․Իմանա փայտիկի ճիշտ փոխանցումը աջ ձեռքով, ընդունելը ձախ ձեռքով

3․ Իմանա մարմնի ճիշտ կեցվածքը ոտքը առաջ, ձախ ձեռքը հետ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել մեկնարկի դիրքը

2․ Կարողանա կատարել փայտիկի ճիշտ փոխանցումը

3․ Կարողանա կատարել Էստաֆետ հանդիպակաց փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Հեռացատկի տեխնիկայի փուլերը՝ թափավազք հրում ճախրում, վայրէջք <ոտքերը կծկված> եղանակով**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի թափավազքի աստիճանաբար արագացումը

2․ Ցուցադրի հրող ոտքով լիարժեք կատարումը

3․ Ցուցադրի թափավազքի կատարում հրման շեշտադրումով

4․ Ցուցադրի ճախրում ոտքերը առաջ

5․ Ցուցադրի վայրէջքը կրունկների վրա

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա թափավազքի աստիճանաբար արագացումը

2․ Իմանա հրող ոտքով լիարժեք կատարումը

3․ Իմանա 2-4 քայլ թափավազքի կատարում հրման շեշտադրումով

4․ Իմանա ճախրում ոտքերը առաջ

5․ Իմանա վայրէջքը կրունկների վրա

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել թափավազքի աստիճանաբար արագացումը

2․ Կարողանա կատարել հրող ոտքով լիարժեք հրում

3․ Կարողանա կատարել 2-4 քայլ թափավազքից

4․ Կարողանա կատարել ճախրում ոտքերը առաջ

5․ Կարողանա կատարել վայրէջք կրունկների վրա

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Նետումներ, տեխնիկայի տարրեր, ելման դրություն, նետման դրություն, <ձգված աղեղ>**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի ձգված աղեղ դիրքը

2․Ցուցադրի ոտքերի դիրքը՝ մեկ ոտքը առաջ մյուսը հետ

3․ Ցուցադրի եզրափակիչ ճիգ և արգելակում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա ձգված աղեղ դիրքը

2․ Իմանա ոտքերի դիրքը

3․ Իմանա նետումը և արգելակումը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողա կատարել ձգված աղեղ դիրքը

2․ Կարողանա կատարել ոտքերի դիրքը

3․ Կարողանա կատարել նետում և արգելակում

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Գնդակի նետում նպատակին՝ 10-12մ հեռավորությունից. հորիզոնական և ուղղահայաց**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրել գնդակի բռնում

2․ Ցուցադրել նախնական թափ և գնդակի բաց թողնում

3․ Ցուցադրել ուղղահայաց և հորիզոնական նետում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա գնդակի բռնումը

2․ Իմանա նետորդի ճիշտ դիրքը

3․ Իմանա գնդակի բաց թողումը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա բռնել գնդակը

2․ Կարողանա կատարել թափավազքը և գնդակի բաց թողումը

3․ Կարողանա կատարել ուղղահայաց և հորզոնական նետում

4․ Կարողանա գնդակը դիպուկ նետել

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Թենիսի գնդակի նետում թափավազքով**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրել թենիսի գնդակի բռնում

2․ Ցուցադրել նախնական թափ և թենիսի գնդակի բաց թողնում

3․ Ցուցադրել թափավազքով նետում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա թենիսի գնդակի բռնումը

2․ Իմանա նետորդի ճիշտ դիրքը

3․ Իմանա թենիսի գնդակի բաց թողումը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողան բռնել գնդակը

2․ Կարողանա կատարել թափավազքը և գնդակի բաց թողումը

3․ Կարողանա կատարել թենիսի գնդակի նետում

4․ Կարողանա կատարել թափավազքի և նետման համադրում

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա1)

**Լցրած գնդակի նետում 1կգ, 2կգ։**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրել նետորդի դիրքը

2․ Ցուցադրի ոտքերը զատած կքանիստ դիրքը

3․ Ցուցադրի նետում երկու ձեռքով գլխի վրայից՝ (1կգ) լցրած գնդակով

4․ Ցուցադրի նետում երկու ձեռքով կողքից՝ (1կգ) լցրած գնդակով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա նետորդի դիրքը

2․ Իմանա ոտքերը զատած կքանիստ դիրքը

3․ Իմանա նետում երկու ձեռքով գլխի վրայից՝ (1կգ) լցրած գնդակով

4․ Իմանա նետում երկու ձեռքով կողքից՝ (1կգ) լցրած գնդակով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա ընդունել նետորդի դիրքը

2․ Կարողանա կատարել ոտքերը զատած կքանիստ

3․ Կարողանա նետել երկու ձեռքով գլխի վրայից՝ (1կգ) լցրած գնդակով

4․ Կարողանա նետել երկու ձեռքով կողքից՝ (1կգ) լցրած գնդակով

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ**

Շարային քայլք

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի սովորական քայլ

2․Քայլքի ընթացքում հաշվարկի ձախ և աջ

3․Սովորական քայլքից անցնի շարայինի՝ ոտքը ձգելով ծնկան հոդում և փոփոխելով ձեռքերի շարժումը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա սովորական քայլ

2․Իմանա քայլքի ընթացքում հաշվարկը՝ ձախ և աջ

3․ Իմանա սովորական քայլքից անցումը շարայինի՝ ոտքը ձգելով ծնկան հոդում և փոփոխելով ձեռքերի շարժումը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել սովորական քայլք։

2․ Կարողանա կատարել քայլքի ընթացքում ձախ և աջ հաշվարկը

3․ Կարողանա սովորական քալքից անցնել շարայինի՝ ոտքը ձգելով ծնկան հոդում և փոփոխելով ձեռքերի շարժումը

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Շարափոխում երկսյունի և քառասյունի անջատումով և միաձույլով։**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․Ցուցադրի ,,միասյուն զույգերով դեպի կենտրոն, մարշ,, հրամանը

2․ Ցուցադրի ,,մեկական աջ և ձախ միասյուն, մարշ,, հրամանը

 3․ Ցուցադրի ,,միաձուլվել, դառնալ միասյուն,, հրամանը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա ,,միասյուն զույգերով դեպի կենտրոն, մարշ,, հրամանը

2․ Իմանա ,,մեկական աջ և ձախ միասյուն, մարշ,, հրամանը

3․ Իմանա ,,միաձուլվել, դառնալ միասյուն,, հրամանը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել ,,միաձուլվել, դառնալ միասյուն,, հրամանը

2․ Կարողանա կատարել ,,մեկական աջ և ձախ միասյուն, մարշ,, հրամանը

3․ Կարողանա կատարել ,,միաձուլվել, դառնալ միասյուն,, հրամանը

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով**

***Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար***

1.Ցուցադրի զույգով կանգ ոտքերը զատած մեջքով իրար հպված

2․ Ցուցադրի թեքում աջ ելման դրություն, թեքում ձախ ելման դրություն

3․ Ցուցադրի նույն դիրքից արտանք աջով առաջ, մարմինը արտակորել

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․Իմանա զույգով կանգ ոտքերը զատած մեջքով իրար հպված

2․ Իմանա թեքում աջ ելման դրություն, թեքում ձախ ելման դրություն

3․ Իմանա նույն դիրքից արտանք աջով առաջ, մարմինը արտակորել

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա զույգով կանգ ոտքերը զատած մեջքով իրար հպված

2․ Կարողանա կատարել թեքում աջ ելման դրություն, թեքում ձախ ելման դրություն

3․ Կարողանա կատարել նույն դիրքից արտանք աջով առաջ, մարմինը արտակորել

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Ը․Զ․Վ․ մեծ և լցրած գնդակներով**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի հիմնական կանգ ոտքերը նեղ զատած

2․ Ցուցադրի գնդակը կրծքից ձեռքերը առաջ, ելման դրություն

3․ Ցուցադրի ձեռքերը վեր՝ նայելով գնդակին ե․դ․

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա հիմնական կանգ ոտքերը նեղ զատած

2․ Իմանա գնդակը կրծքից ձեռքերը առաջ, ելման դրություն

3․ Իմանա ձեռքերը վեր՝ նայելով գնդակին ե․դ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել հիմնական կանգ ոտքերը նեղ զատած

2․Կարողանա կատարել գնդակը կրծքից ձեռքերը առաջ, ելման դրություն

3․ կարողանա կատարել ձեռքերը վեր՝ նայելով գնդակին ե․դ

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Ը․Զ․Վ․**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի հիմնական կանգ լցրած գնդակը ցած

2․ Ցուցադրի կքանիստ լ․ գնդակը առաջ, ե․դ․

3․ Ցուցադրի իրանի դարձում աջ լ․ գնդակը ձեռքում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա հիմնական կանգ լցրած գնդակը ցած

2․ Իմանա կքանիստ լ․ գնդակը առաջ, ե․դ

3․ Իմանա իրանի դարձում աջ լ․ գնդակը ձեռքում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել հիմնական կանգ լցրած գնդակը ցած

2․ Կարողանա կատարել կքանիստ լ․ գնդակը առաջ, ե․դ

3․ Կարողանա կատարել իրանի դարձում աջ լ․ գնդակը ձեռքում

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Ը․ Զ․ Վ․ օղերով**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի կանգ ոտքերը զատած

2․ Ցուցադրի օղը վեր, ձեռքերը վեր

3․ Ցուցադրի թեքում առաջ՝ օղի բռնվածքը դրսից ե․դ․

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա կանգ ոտքերը զատած

2․ Իմանա օղը վեր, ձեռքերը վեր

3․ Իմանա թեքում առաջ՝ օղի բռնվածքը դրսից ե․դ․

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել ոտքերը զատած

2․ Կարողանա կատարել օղը վեր ձեռքերը վեր

3․ Կարողանա կատարել թեքում առաջ՝ օղի բռնվածքը դրսից ե․դ․

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Ը․Զ․Վ մարզափայտով**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի հիմնական կանգ՝ մարզափայտը պարանոցին
2. Ցուցադրի ձեռքերը վեր՝ նայելով մարզափայտին

 **Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա հիմնական կանգ՝ մարզափայտը պարանոցին

2․ Իմանա ձեռքերը վեր՝ նայելով մարզափայտին

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել հիմնական կանգ՝ մարզափայտը պարանոցին

2․ Կարողանա կատարել ձեռքերը՝ վեր նայեովլ մարզափայտին

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Հենում և կախեր** (տղաներ)

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի կանգ՝ մեջքով դեպի մարմնամարզական պատը

2․ Կքանստել և բարձրանալ

3․ Ցուցադրի կքանստել և բարձրանալ՝ ձեռքերը կողմ պահելով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա կանգ՝ մեջքով դեպի մարմնամարզական պատը

2․ Իմանա կքանիստել և բարձրանալ

3․ Իմանա կքաստել և բարձրանալ՝ ձեռքերը կողմ պահելով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել կանգ՝ մեջքով դեպի մարմնամարզական պատը

2․ Կարողանա կատարել կքանիստ և բարձրանա

3․ Կարողանա կատարել կքանստ և բարձրանա՝ ձեռքերը կողմ պահելով

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Հենում և կախեր**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի կախ դրությունը

2․ Վեր ձգվի՝ մեկ, երկու հաշվին պահելով այդ դրությունը

3․ Ցուցադրի կախ դրությունը՝ ոտքերը քսան վայրկյան պահելով անկյունում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա կախ դրությունը

2․ Իմանա վեր ձգվել՝ մեկ, երկու հաշվին՝ պահելով այդ դրությունը

3․ Իմանա կախ դրությունը՝ ոտքերը քսան վայրկյան պահելով անկյունում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել կախ դրությունը

2․Կարողանա կատարել վեր ձգվել՝ մեկ, երկու հաշվին պահելով այդ դրությունը

3․Կարողանա կատարել կախ դրությունը՝ ոտքերը քսան վայրկյան պահելով անկյունում

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Հենում և կախեր** (աղջիկներ)

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի բարձր ոստյուններ՝ ձգելով ոտքերը

2․ Ոստյունով ընդունի հենում դրությունը

3․ Ցուցադրի հենում մարզանստարանին

4․ Ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա բարձր ոստյուններ՝ ձգելով ոտքերը

2․ Իմանա ոստյունով ընդունել հենում դրությունը

3․ Իմանա հենում մարզանստարանին

4․ Իմանա ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել բարձր ոստյուններ՝ ձգելով ոտքերը

2․Կարողանա կատարել ոստյունով հենում դրությունը

3․ Կարողանա կատարել ձեռքերի ծալում և ուղղում մարզանստարանից

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

**Հենացատկ**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի կամրջակից հրում դրությունը

2․Ցուցադրի թռիչք այծիկի վրա՝ ծնկներով

3․Ցուցադրի վայրէջք այծիկից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա կամրջակից հրում դրությունը

2․ Իմանա թռիչք այծիկի վրա՝ ծնկներով

3․Իմանա վայրէջք այծիկից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել կամրջակից հրում դրությունը

2․ Կարողանա կատարել թռիչք այծիկի վրա՝ ծնկներով

3․ Կարողանա կատարել վայրէջք այծիկից

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

Գլուխկոնծի առաջ միաձույլ

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի գլորում առաջ և հետ
2. Ցուցադրի գլորում կողմ
3. Ցուցադրի հենում կքանիստ դրությունից ծալելով ձեռքերը, հրվել ոտքերով, շրջվել գլխի վրայով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա գլորում առաջ և հետ

2․ Իմանա գլորում կողմ

3․ Իմանա հենում կքանիստ դրությունից ծալելով ձեռքերը, հրվել ոտքերով, շրջվել գլխի վրայով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել գլորում առաջ և հետ

2․ Կարողանա կատարել գլորում կողմ

3․ Կարողանա կատարել հենում կքանիստ դրությունից ծալելով ձեռքերը, հրվել ոտքերով, շրջվել գլխի վրայով

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

Ռիթմիկ վարժություններ

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի պարանոցի, ուսերի, ձեռքերի, իրանի ռիթմիկ վարժություններ՝ երաժշտության տակ

2․ Ցուցադրի կից քայլք երաժշտության տակ՝ կքանիստով, համակցելով ծափերով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա պարանոցի, ուսերի, ձեռքերի, իրանի ռիթմիկ վարժություններ՝ երաժշտության տակ

2․ Իմանա կից քայլք երաժշտության տակ՝ կքանիստով, համակցելով ծափերով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել պարանոցի, ուսերի, ձեռքերի, իրանի ռիթմիկ վարժություններ՝ երաժշտության տակ

2․ Կարողանա կատարել կից քայլք երաժշտության տակ՝ կքանիստով, համակցելով ծափերով

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

Մարզախաղ բասկետբոլ. տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները

Կեցվածքով դարձումներ

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի բասկետբոլիստի կեցվածքը

2․ Ցուցադրի զուգահեռ կեցվածքը

3․ Ցուցադրի մեկ ոտքը առաջ կեցվածքը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա բասկետբոլիստի կեցվածքը

2․ Իմանա զուգահեռ կեցվածքը

3․ Իմանա մեկ ոտքը առաջ կեցվածքը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել բասկետբոլիստի կեցվածքը

2․Կարողանա կատարել զուգահեռ կեցվածքը

3․ Կարողանա կատարել դարձումներ տեղում և ընթացքում

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

Արագացումներ և կանգառներ

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի խաղացողի կեցվածքը, տեղաշարժվի աջ և ձախ
2. Ցուցադրի արագավազքից հետո կանգ առ երկու ոտքով միասին
3. Ցուցադրի դարձում առաջ (դեմքով առաջ)
4. Ցուցադրի դարձում ետ (մեջքով առաջ)

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա խաղացողի կեցվածքը, տեղաշարժվի աջ և ձախ

2․ Իմանա արագավազքից հետո կանգ առ երկու ոտքով միասին

3․ Իմանա դարձում առաջ (դեմքով առաջ)

4․ Իմանա դարձում ետ (մեջքով առաջ)

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել կեցվածք, տեղաշարժվի աջ և ձախ

2․ Կարողանա կատարել արագավազքից հետո կանգ առ երկու ոտքով միասին

3․ Կարողանա կատարել դարձում առաջ (դեմքով առաջ)

4․ Կարողանա կատարել դարձում ետ (մեջքով առաջ)

[**Թեմատիկ պլան**](#Թեմա2)

Պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկան, դիրքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխության

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի պաշտպան խաղացողի տեղաշարժը
2. Ցուցադրի հարձակման հնարքի տարբերակը
3. Ցուցադրի դիրքային հարձակում առանց դիրքի փոփոխման

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա պաշտպան խաղացողի տեղաշարժը

2․ Իմանա հարձակման հնարքի տարբերակը

3․ Իմանա դիրքային հարձակում առանց դիրքի փոփոխման

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել պաշտպան խաղացողի տեղաշարժը

2․ Կարողանա կատարել հարձակման հնարքի տարբերակը

3․ Կարողանա կատարել հարձակում առանց դիրքի փոփոխման

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ։ Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով։

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով

2․ Ցուցադրի գնդակի վարում տեղում՝ աջ ձեռքով

3․Ցուցադրի գնդակի տեղափոխում դեպի ձախ ձեռքը

4․ Ցուցադրի գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով

5․ Ցուցադրի գնդակի վարում արագ վազքի ժամանակ՝ աջ և ձախ ձեռքերով

6․ Ցուցադրի շարժման ուղղության փոփոխության ժամանակ գնդակի վարման փոփոխումը, վարողի դաստակի և ձեռքի դրությունը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով

2․Իմանա գնդակի վարում տեղում աջ ձեռքով

3․ Իմանա գնդակի տեղափոխում դեպի ձախ ձեռքը

4․ Իմանա գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով

5․ Իմանա գնդակի վարում արագ վազքի ժամանակ աջ և ձախ ձեռքերով

6․ Իմանա շարժման ուղղության փոփոխության ժամանակ գնդակի վարման փոփոխումը, վարողի դաստակի և ձեռքի դրությունը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով

2․ Կարողանա կատարել գնդակի վարում տեղում աջ ձեռքով

3․ Կարողանա կատարել գնդակի տեղափոխում դեպի ձախ ձեռք

4․ Կարողանա կատարել գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքերով

5․ Կարողանա կատարել գնդակի վարում արագ վազքի ժամանակ աջ և ձախ ձեռքերով

6․ Կարողանա կատարել շարժման ուղղության փոփոխության ժամանակ գնդակի վարման փոփոխումը, վարողի դաստակի և ձեռքի դրությունը

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում

Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով։

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով, ոտքերը մի գծի վրա՝ ուսերի լայնությամբ
2. Ցուցադրի գնդակի նետում մեկ ձեռքով՝ օղակի տակից
3. Ցուցադրի գնադակի նետում մեկ քայլով՝ բարձրացնելով թափային ոտքը
4. Ցուցադրի գնգակի նետում երկու քայլից հետո
5. Ցուցադրի գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով՝ շարժման ընթացքում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով, ոտքերը մի գծի վրա՝ ուսերի լայնությամբ

2․ Իմանա գնդակի նետում մեկ ձեռքով՝ օղակի տակից

3․ Իմանա գնադակի նետում մեկ քայլով՝ բարձրացնելով թափային ոտքը

4․ Իմանա գնգակի նետում երկու քայլից հետո

5․ Իմանա գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով՝ շարժման ընթացքում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով, ոտքերը մի գծի վրա՝ ուսերի լայնությամբ

2․ Կարողանա կատարել գնդակի նետում մեկ ձեռքով ՝օղակի տակից

3․ Կարողանա կատարել գնադակի նետում մեկ քայլով՝ բարձրացնելով թափային ոտքը

4․ Կարողանա կատարել գնդակի նետում երկու քայլից հետո

5․ Կարողանա կատարել գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքերով՝ շարժման ընթացքում

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի նետում օղակին

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի կանգ օղակից երեք մետր հեռավորության վրա, ոտքերը ուսերի լայնությամբ

2․ Ցուցադրի նետում մեկ ձեռքով՝ ուսի վրայից

3․ Ցուցադրի նետում օղակին երկու ձեռքով կրծքի առջևից

4․ Ցուցադրի գնդակի նետում մեկ ձեռքով, տեղից ցատկով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա կանգ օղակից երեք մետր հեռավորության վրա, ոտքերը ուսերի լայնությամբ

2․ Իմանա նետում մեկ ձեռքով՝ ուսի վրայից

3․ Իմանա նետում օղակին երկու ձեռքով կրծքի առջևից

4․ Իմանա գնդակի նետում մեկ ձեռքով, տեղից ցատկով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․Կարողանա կատարել կանգ օղակից երեք մետր հեռավորության վրա, ոտքերը ուսերի լայնությամբ

2․ Կարողանա կատարել նետում մեկ ձեռքով՝ ուսի վրայից

3․ Կարողանա կատարել նետում օղակին երկու ձեռքով կրծքի առջևից

4․ Կարողանա կատարել նետում մեկ ձեռքով, տեղից ցատկով

**Թեմատիկ պլան**

Վոլեյբոլ մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները, վալեյբոլիստի կեցվածք և ընդունում, սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված, հարձակողական տակտիկա։

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի վոլեյբոլիստի կեցվածքով դեպի աջ

2․ Ցուցադրի վոլեյբոլիստի կեցվածքով դեպի ձախ

3․ Ցուցադրի պոկում տեղից դանդաղ, վազքից կանգ առ

4․ Ցուցադրի պոկում տեղից դանդաղ, վազքից կանգ առ գնդակի փոխանցումով 5-ից 1 անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա վոլեյբոլիստի կեցվածքով դեպի աջ

2․ Իմանա վոլեյբոլիստի կեցվածքով դեպի ձախ

3․ Իմանա պոկում տեղից դանդաղ, վազքից կանգ առ

4․ Իմանա պոկում տեղից դանդաղ, վազքից կանգ առ գնդակի փոխանցումով 5-ից 1 անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով դեպի աջ

2․ Կարողանա կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով դեպի ձախ

3․ Կարողանա կատարել պոկում տեղից դանդաղ, վազքից կանգ առ

4․ Կարողանա կատարել պոկում տեղից դանդաղ, վազքից կանգ առ գնդակի փոխանցումով 1-ից 5 անգամ

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի փոխանցում և ընդունում

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի վոլեյբոլիստի կեցվածքի դիրքը

2․ Ցուցադրի մեկ ձեռքով գնդակի փոխանցում վերևից

3․ Ցուցադրի երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում վերևից

4․ Ցուցադրի գնդակի ընդունում 1-2մ․ հեռավորությունից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա վոլեյբոլիստի կեցվածքի դիրքը

2․ Իմանա մեկ ձեռքով գնդակի փոխանցում վերևից

3․ Իմանա երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում վերևից

4․ Իմանա գնդակի ընդունում 1-2մ․ հեռավորությունից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքի դիրքը

2․ Կարողանա կատարել մեկ ձեռքով գնդակի փոխանցում վերևից

3․ Կարողանա կատարել երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում վերևից

4․ Կարողանա կատարել գնդակի ընդունում 1-2մ․ հեռավորությունից

**Թեմատիկ պլան**

Սկզբնահարված

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի մեկ ձեռքով սկզբնահարված ներքևից՝ 3-5 անգամ

2․ Ցուցադրի սկզբնահարված ցանցից՝ 3մ հեռավորությունից

3․ Ցուցադրի մեկ ձեռքով սկզբնահարված ցանցից, ներքևից 3մ հեռավորությունից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա մեկ ձեռքով սկզբնահարված ներքևից՝ 3-5 անգամ

2․ Իմանա սկզբնահարված ցանցից՝ 3մ հեռավորությունից

3․ Իմանա մեկ ձեռքով սկզբնահարված ցանցից, ներքևից 3մ հեռավորությունից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել մեկ ձեռքով սկզբնահարված ներքևից՝ 3-5 անգամ

2․ Կարողանա կատարել սկզբնահարված ցանցից՝ 3մ հեռավորությունից

3․ Կարողանա կատարել մեկ ձեռքով սկզբնահարված ցանցից, ներքևից 3մ հեռավորությունից

**Թեմատիկ պլան**

Համակցում, գնդակի ընդունում, փոխանցում, հարձակման տակտիկա

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի գնդակի ընդունում 7 սկզբնահարվածից 3-ը

2․ Ցուցադրի գնդակի փոխանցում 2մ բարձրությունից

3․ Ցուցադրի ձեռքերի ծալում արմնկային հոդում ներքևից փոխանցում

4․ Ցուցադրի ցանցի վրայով հարձակվողական հարվածի շրջափակում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա գնդակի ընդունում 7 սկզբնահարվածից 3-ը

2․ Իմանա գնդակի փոխանցում 2մ բարձրությունից

3․ Իմանա ձեռքերի ծալում արմնկային հոդում ներքևից փոխանցում

4․ Իմանա ցանցի վրայով հարձակվողական հարվածի շրջափակում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել գնդակի ընդունում 7 սկզբնահարվածից 3-ը

2․ Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցում 2մ բարձրությունից

3․ Կարողանա կատարել ձեռքերի ծալում արմնկային հոդում ներքևից փոխանցում

4․ Կարողանա կատարել ցանցի վրայով հարձակվողական հարվածի շրջափակում

**Թեմատիկ պլան**

Խաղի տիրապետում

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի ակտիվություն

2․ Ցուցադրի ճշգրիտ փոխանցումներ

3․ Ցուցադրի դիպուկ հարվածներ

4․ Ցուցադրի երկկողմանի խաղի տակտիկական կիրառումը 3\*3, 5\*5

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա ցուցադրել ակտիվություն

2․ Իմանա ճշգրիտ փոխանցումներ

3․ Իմանա դիպուկ հարվածներ

4․ Իմանա երկկողմանի խաղի տակտիկական կիրառումը 3\*3, 5\*5

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել ակտիվության ցուցադրում

2․ Կարողանա կատարել ճշգրիտ փոխանցումներ

3․ Կարողանա կատարել դիպուկ հարվածներ

4․ Կարողանա կատարել երկկողմանի խաղի տակտիկական կիրառումը 3\*3, 5\*5

**Թեմատիկ պլան**

**Հանդբոլ**

Մարզախաղի տեխնիկան և խմբային տակտիկական գործողությունները

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի հանդբոլիստի կեցվածքը
2. Ցուցադրի կից քայլերով մեջքով առաջ, կողմ
3. Ցուցադրի տեղում դարձում առաջ, ետ
4. Ցուցադրի դանդաղ վազքից կանգ առ և գնդակով դարձում առաջ, ետ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա հանդբոլիստի կեցվածքը
2. Իմանա կից քայլերով մեջքով առաջ, կողմ
3. Իմանա տեղում դարձում առաջ, ետ
4. Իմանա դանդաղ վազքից կանգ առ և գնդակով դարձում առաջ, ետ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել հանդբոլիստի կեցվածքը

2․ Կարողանա կատարել կից քայլերով մեջքով առաջ, կողմ

3․ Կարողանա կատարել տեղում դարձում առաջ, ետ

4․ Կարողանա կատարել դանդաղ վազքից կանգ առ և գնդակով դարձում առաջ, ետ

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի ընդունում և փոխանցում

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով՝ կրծքից և գլխավերևում
2. Ցուցադրի գնդակի փոխանցում և ընդունում գլխից վեր, կողմ
3. Ցուցադրի գնդակի փոխանցում գլխի հետևից, կից քայլերով և կրծքից, զույգերով
4. Ցուցադրի գնդակի փեխանցում եռյակներով, ընթացքում և առանց տեղերը փոխելու

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով՝ կրծքից և գլխավերևում

2․ Իմանա գնդակի փոխանցում և ընդունում գլխից վեր, կողմ

3․ Իմանա գնդակի փոխանցում գլխի հետևից, կից քայլերով և կրծքից, զույգերով

4․ Իմանա գնդակի փեխանցում եռյակներով, ընթացքում և առանց տեղերը փոխելու

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով՝ կրծքից և գլխավերևում

2․ Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցում և ընդունում գլխից վեր, կողմ

3․ Կարողանա կատարել գնդակի փոխանցում գլխի հետևից, կից քայլերով և կրծքից, զույգերով

4․ Կարողանա կատարել գնդակի փեխանցում եռյակներով, ընթացքում և առանց տեղերը փոխելու

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի վարում

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի հիմնական կեցվածք՝ ցածր
2. Ցուցադրի հիմնական կեցվածք՝ միջին և բարձր
3. Ցուցադրի գնդակի վարում տեղում, վազքով
4. Ցուցադրի գնդակի վարում՝ տեղից կատարելով երեք քայլ
5. Ցուցադրի մեկ վարում, երեք քայլ և գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա հիմնական կեցվածք՝ ցածր

2․ Իմանա հիմնական կեցվածք՝ միջին և բարձր

3․Իմանա գնդակի վարում տեղում, վազքով

4․ Իմանա գնդակի վարում՝ տեղից կատարելով երեք քայլ

5․ Իմանա մեկ վարում, երեք քայլ և գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել հիմնական կեցվածք՝ ցածր

2․ Կարողանա կատարել հիմնական կեցվածք՝ միջին և բարձր

3․ Կարողանա կատարել գնդակի վարում տեղում, վազքով

4․ Կարողանա կատարել գնդակի վարում՝ տեղից կատարելով երեք քայլ

5․ Կարողանա կատարել մեկ վարում, երեք քայլ և գնդակը փոխանցի խաղընկերոջը

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի նետում դարպասին

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի նետում դարպասին տեղից
2. Ցուցադրի նետում աջ ձեռքով վերևից
3. Ցուցադրի նետում ձախ ձեռքով վերևից
4. Ցուցադրի նետում ծալված ձեռքով կողքից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա նետում դարպասին տեղից
2. Իմանա նետում աջ ձեռքով վերևից
3. Իմանա նետում ձախ ձեռքով վերևից
4. Իմանա նետում ծալված ձեռքով կողքից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել նետում դարպասին տեղից

2․ Կարողանա կատարել նետում աջ ձեռքով վերևից

3․ Կարողանա կատարել նետում ձախ ձեռքով վերևից

4․ Կարողանա կատարել նետում ծալված ձեռքով կողքից

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի նետում դարպասին երեք քայլից

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի նետում դարպասին տեղից, երեք քայլից
2. Ցուցադրի նետումներ դարպասին երեք քայլից՝ ցատկով
3. Ցուցադրի նետումներ դարպասին անկյունից
4. Ցուցադրի նետում դարպասին կենտրոնից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա նետում դարպասին տեղից, երեք քայլից

2․ Իմանա նետումներ դարպասին երեք քայլից՝ ցատկով

3․Իմանա նետումներ դարպասին անկյունից

4․ Իմանա նետում դարպասին կենտրոնից

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել նետում դարպասին տեղից, երեք քայլից

2․ Կարողանա կատարել նետումներ դարպասին երեք քայլից՝ ցատկով

3․ Կարողանա կատարել նետումներ դարպասին անկյունից

4․ Կարողանա կատարել նետում դարպասին կենտրոնից

**Թեմատիկ պլան**

Շրջափակում

 **Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի շրջափակելով, ցատկերով, կից քայլերով վարժություն

2․ Ցուցադրի շրջափակում մեկ խաղացողով

3․ Ցուցադրի շրջափակում զույգերով

 **Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա շրջափակելով, ցատկերով, կից քայլերով վարժություն

2․Իմանա շրջափակում մեկ խաղացողով

3․ Իմանա շրջափակում զույգերով

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել շրջափակելով, ցատկերով, կից քայլերով վարժություն

2․ Կարողանա կատարել շրջափակում մեկ խաղացողով

3․ Կարողանա կատարել շրջափակում զույգերով

**Թեմատիկ պլան**

Ազատ հարձակվողական տակտիկա

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի երկուսով հարձակում դարպասին՝ մեկ պաշտպանի դիմաց
2. Ցուցադրի հարձակում դարպասին երեքը երկուսի դիմաց՝ ավարտելով նետումով
3. Ցուցադրի դիրքային հարձակում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա երկուսով հարձակում դարպասին՝ մեկ պաշտպանի դիմաց

2․ Իմանա հարձակում դարպասին երեքը երկուսի դիմաց՝ ավարտելով նետումով

3․ Իմանա դիրքային հարձակում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել երկուսով հարձակում դարպասին՝ մեկ պաշտպանի դիմաց

2․ Կարողանա կատարել հարձակում դարպասին երեքը երկուսի դիմաց՝ ավարտելով նետումով

3․ Կարողանա կատարել դիրքային հարձակում

**Թեմատիկ պլան**

Հեշտացված խաղ հանդբոլի կանոններով

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի պարզեցված կանոններով հադբոլ խաղ
2. Ցուցադրի պարզեցված խաղը առաջադրանքներով
3. Ցուցադրի անահատական պաշտպանության կիսադաշտով խաղ

 **Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա պարզեցված կանոններով հադբոլ խաղ

2․ Իմանա պարզեցված խաղը առաջադրանքներով

3․ Իմանա անահատական պաշտպանության կիսադաշտով խաղ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել պարզեցված կանոններով հադբոլ խաղ

2․ Կարողանա կատարել պարզեցված խաղը առաջադրանքներով

3․ Կարողանա կատարել անահատական պաշտպանության կիսադաշտով խաղ

**Թեմատիկ պլան**

Հեշտացված խաղ՝ հանդբոլի կանոններով

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ի՞նչ է գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծալված ձեռքով վերևից և կողքից։ Գնդակի նետում դարպասի ուղղությամբ, շրջափակում՝ համագործակցելով խաղընկերների հետ:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծալված ձեռքով վերևից և կողքից։ Գնդակի նետում դարպասի ուղղությամբ, շջափակում՝ համագործակցելով խաղընկերների հետ:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից, ծալված ձեռքով վերևից և կողքից։ Գնդակի նետում դարպասի ուղղությամբ, շրջափակում՝ համագործակցելով խաղընկերների հետ:

**Թեմատիկ պլան**

Հեշտացված խաղ՝ հանդբոլի կանոններով

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ի՞նչ է առանց խաղացողների դիրքը փոխելու դիրքային հարձակումը ։ Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա առանց խաղացողների դիրքը փոխելու դիրքային հարձակում ։ Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա առանց խաղացողների դիրքը փոխելու դիրքային հարձակում։ Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:

**Թեմատիկ պլան**

Հեշտացված խաղ՝ հանդբոլի կանոններով

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ի՞նչ է հեշտացված խաղ՝ հանդբոլի պարզեցված կանոններով։

 **Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա հեշտացված խաղ՝ հանդբոլի պարզեցված կանոններով։

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա հեշտացված խաղ՝ հանդբոլի պարզեցված կանոններով։

 **Թեմատիկ պլան**

**ՖՈՒՏԲՈԼ**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը կից քայլերով, աջ և ձախ կողմերով:

2․ Ցուցադրի ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կանգնակների շրջանցումով:

3․ Ցուցադրի ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը խաչաձև քայլերով:

4․ Ցուցադրի ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը խաչաձև քայլերով կանգնակների շրջանցումով:

5․ Ցուցադրի ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը մեջքով :

6․Ցուցադրի ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը մեջքով, կանգնակների շրջանցումով:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը կից քայլերով աջ և ձախ կողմերով:

2.Իմանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կանգնակների շրջանցումով:

3.Իմանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը խաչաձև քայլերով:

4.Իմանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը խաչաձև քայլերով կանգնակների շրջանցումով:

5․ Իմանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը մեջքով:

6․Իմանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը մեջքով , կանգնակների շրջանցումով:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը կից քայլերով աջ և ձախ կողմերով:

2.Կարողանա կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կանգնակների շրջանցումով:

3. Կարողանա կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը խաչաձև քայլերով:

4.Կարողանա կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը խաչաձև քայլերով կանգնակների շրջանցումով:

5․ Կարողանա կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը մեջքով: 6․Կարողանա կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը մեջքով, կանգնակների շրջանցումով:

**Թեմատիկ պլան**

**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի գնդակի վարում աջ և ձախ ոտքով՝ շրջանցելով կանգնակները:

2․ Ցուցադրի գնդակը հսկողության տակ, աջ և ձախ ոտքով գնդակի վարումներ:

3․ Ցուցադրի գնդակը հսկողության տակ, աջ և ձախ ոտքով գնդակի վարումներ՝ կանգնակների շրջանցումով:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա գնդակի վարում աջ և ձախ ոտքով՝ շրջանցելով կանգնակները:

2․ Իմանա գնդակը հսկողության տակ, աջ և ձախ ոտքով գնդակի վարումներ:

3․ Իմանա գնդակը հսկողության տակ, աջ և ձախ ոտքով գնդակի վարումներ կանգնակների շրջանցումով:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել գնդակի վարում աջ և ձախ ոտքով՝ շրջանցելով կանգնակները:

2.Կարողանա կատարելգնդակը հսկողության տակ, աջ և ձախ ոտքով գնդակի վարումներ:

3.Կարողանա կատարել գնդակը հսկողության տակ, աջ և ձախ ոտքով գնդակի վարումներ կանգնակների շրջանցումով:

**Թեմատիկ պլան**

**Հարված գնդակին**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի կանգ գնդակի հետևում 10-15սմ հեռավորությամբ՝ աջ ոտքը առջևում:

 2.Ցուցադրի աջ ոտքի հետ տանելը և կատարի թափով հարված գնդակի մեջտեղից:

3․ Ցուցադրի հարված՝ հենման ոտքը առաջ դնելով:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա կանգ գնդակի հետևում 10-15սմ հեռավորությամբ՝ աջ ոտքը առջևում:

2.Իմանա աջ ոտքի հետ տանելը և կատարի թափով հարված գնդակի մեջտեղից:

3․ Իմանա հարված՝ հենման ոտքը առաջ դնելով:

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել կանգ գնդակի հետևում 10-15սմ հեռավորությամբ՝ աջ ոտքը առջևում:

2.Կարողանա կատարել աջ ոտքի հետ տանելը և կատարի թափով հարված գնդակի մեջտեղից:

3․ Կարողանա կատարել հարված՝ հենման ոտքը դնելով առաջ:

**Թեմատիկ պլան**

Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին, առաջարկվող եղանակներով

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի տեղից հարված անշարժ գնդակին՝ 10-ից 12 անգամ

2․Ցուցադրի թափավազքից հարված գնդակին՝ 10-ից 20անգամ

3․ Ցուցադրի թափավազքից աջ ոտքով հարված անշարժ գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

4․ Ցուցադրի տեղից աջ ոտքով հարված գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

5․Ցուցադրի թափավազքից աջ ոտքով հարված գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

6․ Ցուցադրի հաշվարկված ժամանակում հասնել գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1.Իմանա տեղից հարված անշարժ գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

2․Իմանա թափավազքից հարված գնդակին՝ 10-ից 20անգամ

3․ Իմանա թափավազքից աջ ոտքով հարված անշարժ գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

4․ Իմանա տեղից աջ ոտքով հարված գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

5․Իմանա թափավազքից աջ ոտքով հարված գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

6․Իմանա հաշվարկված ժամանակում հասնել գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել տեղից հարված անշարժ գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

2․Կարողանա կատարել թափավազքից հարված գնդակին՝ 10-ից 20անգամ

3․ Կարողանա կատարել թափավազքից հարված անշարժ գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

4․ Կարողանա կատարել տեղից հարված գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

5․Կարողանա կատարել թափավազքից հարված գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

6․ Կարողանա հաշվարկված ժամանակում հասնել գլորվող գնդակին՝ 10-ից 20 անգամ

**Թեմատիկ պլան**

Հեռավորության վրա դիպուկ հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1. Ցուցադրի իջնող գնդակի հաշվառված տեղը և հարվածի համար հարմար դիրք ընդունի

2․Ցուցադրի հարված գնդակին, գնդակը ցածր թռչի

3․ Ցուցադրի հարված օդից իջնող գնդակին՝ ոտքը ուղղելով

4․ Ցուցադրի աջ և ձախ ոտքերով օդից հարված 5 մետրից

5․Ցուցադրի աջ և ձախ ոտքերով օդից հարված 5 մետրից դարպասին՝ 5-ից 10 անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա իջնող գնդակի հաշվառված տեղը և հարվածի համար հարմար դիրք ընդունի

2․Իմանա հարված գնդակին գնդակը, ցածր թռչի

3․ Իմանա հարված օդից իջնող գնդակին՝ ոտքը ուղղելով

4․ Իմանա աջ և ձախ ոտքերով օդից հարված 5 մետրից

5․Իմանա աջ և ձախ ոտքերով օդից հարված 5 մետրից դարպասին՝ 5-ից 10 անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**1. Ցուցադրի հաշվառված տեղը իջնող գնդակի և ընդունի հարմար դիրքը հարվածի համար

2․Կարողանա կատարել հարված գնդակին, գնդակը ցածր թռչի

3․ Կարողանա կատարել հարված օդից իջնող գնդակին՝ ոտքը ուղղելով

4․ Կարողանա կատարել աջ և ձախ ոտքերով օդից հարված 5մետրից

5․Կարողանա կատարել աջ և ձախ ոտքերով օդից հարված 5մետրից դարպասին՝ 5-ից 10 անգամ

**Թեմատիկ պլան**

Հարված գնդակին գլխով և ճակատով

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի թռչող գնդակի և խաղացողի հանդիպման տեղը

2․ Ցուցադրի հարված ճակատով, մարմինը և գլուխ հետ տանելով, կտրուկ ուղղվելով առաջ

3․ Ցուցադրի հարված գնդակին ճակատով, ցատկով՝ 3-ից 10անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա թռչող գնդակի և խաղացողի հանդիպման տեղը

2․ Իմանա հարված ճակատով, մարմինը և գլուխ հետ տանելով, կտրուկ ուղղվելով առաջ

3․ Իմանա հարված գնդակին ճակատով, ցատկով՝ 3-ից 10 անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել թռչող գնդակի և խաղացողի հանդիպման տեղը

2․ Կարողանա կատարել ճակատով, մարմինը և գլուխ հետ տանելով, կտրուկ ուղղվելով առաջ

3․ Կարողանա կատարել հարված գնդակին ճակատով, ցատկով 3-ից 10 անգամ

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի կասեցում

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով

2․ Ցուցադրի օդից իջնող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով

3․ Ցուցադրի գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի մասով

4․ Ցուցադրի օդից իջնող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի մասով

5․ Ցուցադրի գնդակի կասեցում ազդրով՝ ցատկի ընթացքում

6․ Ցուցադրի գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ)

7․ Ցուցադրի գնդակի կասեցում կրծքով՝ ձեռքերը առաջ տանելով, ծնկները մի կողմ ծալած

8․ Ցուցադրի գնդակի կասեցում կարճ ժամանակում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1.Իմանա գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով

2․Իմանա օդից իջնող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով

3․ Իմանա գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի մասով

4․ Իմանա օդից իջնող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի մասով

5․ Իմանա գնդակի կասեցում ազդրով՝ ցատկի ընթացքում

6․ Իմանա գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ)

7․ Իմանա գնդակի կասեցում կրծքով՝ ձեռքերը առաջ տանելով, ծնկները մի կողմ ծալած

8․ Իմանա գնդակի կասեցում կարճ ժամանակում

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով

2․ Կարողանա կատարել օդից իջնող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով

3․ Կարողանա կատարել գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի մասով

4․ Կարողանա կատարել օդից իջնող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի դրսի մասով

5․ Կարողանա կատարել կասեցում ազդրով՝ ցատկի ընթացքում

6․ Կարողանա կատարել գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ)

7․ Կարողանա կատարել գնդակի կասեցում կրծքով՝ ձեռքերը առաջ տանելով, ծնկները մի կողմ ծալած

8․ Կարողանա կատարել գնդակի կասեցում կարճ ժամանակում

**Թեմատիկ պլան**

Խաբսեր և գնդակի խլում

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի խաղեր աջ և ձախ ոտքերով

2․ Ցուցադրի խաբսեր անցնելով աջ և ձախ կողմերով

3․ Ցուցադրի գնդակի խլում արտանքով 2-ից 10 անգամ

4․ Ցուցադրի տեխնիկական հնարքների կիրառումը երկկողմանի խաղի ժամանակ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա խաբսեր աջ և ձախ ոտքով

2․ Իմանա խաբսեր անցնելով աջ և ձախ կողմերով

3․ Իմանա գնդակի խլում արտանքով 2-ից 10 անգամ

4․ Իմանա տեխնիկական հնարքների կիրառումը երկկողմանի խաղի ժամանակ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել խաբսեր աջ և ձախ ոտքով

2․ Կարողանա կատարել խաբսեր անցնելով աջ և ձախ կողմերով

3․ Կարողանա կատարել գնդակի խլում արտանքով 2-ից 10 անգամ

4․ Կարողանա կատարել տեխնիկական հնարքների կիրառումը երկկողմանի խաղի ժամանակ

**Թեմատիկ պլան**

Գնդակի նետում, աճպարարություն գնդակով

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի տեղից երկու ձեռքով, գլխի վրայից գնդակի նետում

2․ Ցուցադրի թափավազքից հնարավորինս դիպուկ գնդակի նետում խաղընկերոջը` 5 մետրից 2 անգամ

3․ Ցուցադրի թափավազքից գնդակի նետում խաղընկերոջը, հնարավորինս հեռվից՝ 2-ից 10 անգամ

4․ Ցուցադրի աճպարարություն աջ և ձախ ոտքով՝ 3-ից 10 անգամ

5․ Ցուցադրի աճպարարություն մարմնի տարբեր թույլատրելի մասերով 3-ից 10- անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա տեղից երկու ձեռքով, գլխի վրայից գնդակի նետում

2․ Իմանա թափավազքից հնարավորինս դիպուկ գնդակի նետում խաղընկերոջը` 5 մետրից 2 անգամ

3․ Իմանա թափավազքից գնդակի նետում խաղընկերոջը, հնարավորինս հեռվից՝ 2-ից 10 անգամ

4․ Իմանա աճպարարություն աջ և ձախ ոտքով՝ 3-ից 10 անգամ

5․Իմանա աճպարարություն մարմնի տարբեր թույլատրելի մասերով 10-ից 3- անգամ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել տեղից երկու ձեռքով, գլխի վրայից գնդակի նետում

2․ Կարողանա կատարել թափավազքից հնարավորինս դիպուկ գնդակի նետում խաղընկերոջը` 5 մետրից 2 անգամ

3․ Կարողանա կատարել թափավազքից գնդակի նետում խաղընկերոջը, հնարավորինս հեռվից՝ 2-ից 10 անգամ

4․ Կարողանա կատարել աճպարարություն աջ և ձախ ոտքով՝ 10-ից 3 անգամ

5․ Կարողանա կատարել աճպարարություն մարմնի տարբեր թույլատրելի մասերով 3-ից 10-անգամ

**Թեմատիկ պլան**

**Դարպասապահի տեխնիկան**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի 10մ հեռավորությունից մեկ ձեռքով գնդակի նետում

2․ Ցուցադրի երկու ձեռքով սահմանված քանակով գնդակների որսալը՝ 3-ից 10 անգամ

3․ Ցուցադրի գնդակի ետ մղմում՝ 3-ից 10 անգամ

4․ Ցուցադրի տեղաշարժ կից քայլերով՝ դարպասի լայնությամբ

5․ Ցուցադրի գնդակի որսում ցածից՝ ծունկը գետնին

6․ Ցուցադրի օդից եկող գնդակի ետ մղում բռունցքով՝ 2-ից 10 անգամ

7․ Ցուցադրի գլորվող գնդակի որսում մարմնով

8․ Ցուցադրի աջ կամ ձախ նետվելով, երկու ձեռքերը ձգելով գնդակ որսալ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա 10մ հեռավորությունից մեկ ձեռքով գնդակի նետում

2․ Իմանա երկու ձեռքով սահմանված քանակով գնդակների որսալը՝ 3-ից 10 անգամ

3․ Իմանա գնդակի ետ մղմում՝ 3-ից 10 անգամ

4․ Իմանա տեղաշարժ կից քայլերով՝ դարպասի լայնությամբ

5․Իմանա գնդակի որսում ցածից՝ ծունկը գետնին

6․ Իմանա օդից եկող գնդակի ետ մղում բռունցքով՝ 2-ից 10 անգամ

7․ Իմանա գլորվող գնդակի որսում մարմնով

8․ Իմանա աջ կամ ձախ նետվելով, երկու ձեռքերը ձգելով գնդակ որսալ

1․ Ցուցադրի 10մ հեռավորությունից մեկ ձեռքով գնդակի նետում

2․ Ցուցադրի երկու ձեռքով սահմանված քանակով գնդակների որսալը՝ 3-ից 10 անգամ

3․ Ցուցադրի գնդակի ետ մղմում՝ 3-ից 10 անգամ

4․ Ցուցադրի տեղաշարժ կից քայլերով՝ դարպասի լայնությամբ

5․ Ցուցադրի գնդակի որսում ցածից՝ ծունկը գետնին

6․ Ցուցադրի օդից եկող գնդակի ետ մղում բռունցքով՝ 2-ից 10 անգամ

7․ Ցուցադրի գլորվող գնդակի որսում մարմնով

8․ Ցուցադրի աջ կամ ձախ նետվելով, երկու ձեռքերը ձգելով գնդակ որսալ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Կարողանա կատարել 10մ հեռավորությունից մեկ ձեռքով գնդակի նետում

2․ Կարողանա կատարել երկու ձեռքով սահմանված քանակով գնդակների որսալը՝ 3-ից 10 անգամ

3․ Կարողանա կատարել գնդակի ետ մղմում՝ 3-ից 10 անգամ

4․ Կարողանա կատարել տեղաշարժ կից քայլերով՝ դարպասի լայնությամբ

5․Կարողանա կատարել գնդակի որսում ցածից՝ ծունկը գետնին

6․ Կարողանա կատարել օդից եկող գնդակի ետ մղում բռունցքով 2-ից 10 անգամ

7․ Կարողանա կատարել գլորվող գնդակի որսում մարմնով

8․ Կարողանա նետվել աջ կամ ձախ՝ երկու ձեռքերը ձգելով որսալ գնդակը

**Թեմատիկ պլան**

**Խաղի տակտիկան**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի հարձակվողական տակտիկա 4 \*4, 5\*5-ի դեմ

2․ Ցուցադրի անհատական տակտիկան օգտագործելով հարձակման անհատական հատկությունները

3․ Ցուցադրի պաշտպանական տակտիկա՝ օգտագործելով հարձակվողական տակտիկան

4․ Ցուցադրի քանակական տակտիկայում թիմի առաջատարի դիրքային առավելությունը 6\*6, 7\*7

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա հարձակվողական տակտիկա 4 \*4, 5\*5-ի դեմ

2․ Իմանա անհատական տակտիկան՝ օգտագործելով հարձակման անհատական հատկությունները

3․ Իմանա պաշտպանական տակտիկա՝ օգտագործելով հարձակվողական տակտիկան

4․ Իմանա քանակական տակտիկայում թիմի առաջատարի դիրքային առավելությունը 6\*6, 7\*7

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել հարձակվողական տակտիկա 4 \*4, 5\*5-ի դեմ

2․ Կարողանա կատարել անհատական տակտիկ՝ն օգտագործելով հարձակման անհատական հատկությունները

3․ Կարողանա կատարել պաշտպանական տակտիկա՝ օգտագործելով հարձակվողական տակտիկան

4․ Կարողանա կատարել քանակական տակտիկա՝ թիմի առաջատարի դիրքային առավելությամբ 6\*6, 7\*7

**Թեմատիկ պլան**

**Խաղի տիրապետում**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1․ Ցուցադրի երկկողմանի խաղում ակտիվություն

2․ Ցուցադրի ճիշտ փոխանցումներ, կասեցումներ

3․ Ցուցադրի դիպուկ հարվածներ

4․ Ցուցադրի երկար փոխանցումներ՝ տակտիկական կիրառմամբ 2\*2,3\*3

5․ Ցուցադրի անհատական գործողություն՝ խաբսերի կիրառմամբ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1․ Իմանա երկկողմանի խաղի ակտիվությունը

2․ Իմանա ճիշտ փոխանցումները, կասեցումները

3․ Իմանա դիպուկ հարվածները

4․ Իմանա երկար փոխանցումները՝ տակտիկական կիրառմամբ 2\*2,3\*3

5․Իմանա անհատական գործողություն՝ խաբսերի կիրառմամբ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1․ Կարողանա կատարել երկկողմանի խաղում ակտիվություն

2․ Կարողանա կատարել ճիշտ փոխանցումներ, կասեցումներ

3․ Կարողանա կատարել դիպուկ հարվածներ

4․ Կարողանա կատարել երկար փոխանցումներ՝ տակտիկական կիրառմամբ 2\*2,3\*3

5․ Կարողանա կատարել անհատական գործողություն՝ խաբսերի կիրառմամբ

**Թեմատիկ պլան**

**ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ**

Դահուկ

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի դահուկներով սրընթաց վայրէջք աշտարակից։

 2.Ցուցադրի արգելակում և հենում դարձում։ Տեղում թափով դարձումներ։

3.Ցուցադրի վայրէջք բարձր կանգնվածքով։

4.Ցուցադրի կրկնողական դահուկավազքերի անցում արագությամբ։

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա դահուկներով սրընթաց վայրէջք աշտարակից։

2.Իմանա արգելակում և հենում դարձում։

3.Իմանա վայրէջք բարձր կանգնվածքով։

4.Իմանա կրկնողական դահուկավազքերի անցում արագությամբ։

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել դահուկներով սրընթաց վայրէջք աշտարակից։

2.Կարողանա կատարե լարգելակում և հենում դարձում։ Տեղում թափով դարձումներ։

3. Կարողանա կատարել վայրէջք բարձր կանգնվածքով։

4.Կարողանա կատարել կրկնողական դահուկավազքերի անցում արագությամբ։

**Թեմատիկ պլան**

Լող

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

 1.Ցուցադրի կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճերի մեկնարկները 3\*5

2.Ցուցադրի դարձումներ կրոլ, բրաս լողաոճերով։

3. Ցուցադրի կարճ տարածություն բրաս լողաոճով 25մ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճերի մեկնարկները 3\*5

2.Իմանա դարձումներ կրոլ, բրաս լողաոճերով

3.Իմանա կարճ տարածություն բրաս լողավոճով 25մ

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել կրծքի և մեջքի վրա կրոլ լողաոճերի մեկնարկները 3\*5

2.Կարողանա կատարել դարձումներ կրոլ, բրաս լողաոճերով

3. Կարողանա կատարել կարճ տարածություն բրաս լողավոճով 25մ

**Թեմատիկ պլան**

**Ուժային պատրաստություն**

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

 1.Ցուցադրի զույգերով վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար՝ 2-3 անգամ 7-10 կրկնությամբ։

2․ Ցուցադրի վարժություններ ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար՝ 2 - 4 անգամ 5-8 կրկնությամբ։

3.Ցուցադրի 5-6 համալիր վարժություններ տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ։

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1.Իմանա զույգերով վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար՝ 2-3 անգամ 7-10 կրկնությամբ։

2.Իմանա վարժություններ ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար՝ 2-4 անգամ 5-8 կրկնությամբ։

3.Իմանա 5-6 համալիր վարժություններ տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ։

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել զույգերով վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ 7-10 կրկնությամբ։

2. Կարողանա կատարել վարժություններ ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար՝ 2-4 անգամ 5-8 կրկնությամբ։

3.Կարողանա կատարել 5-6 համալիր վարժություններ տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ։

**Թեմատիկ պլան**

Սեղանի թենիս

**Հարցեր և առաջադրանքներ առարկայի չափորոշչային նվազագույն պահանջների կատարումը ստուգելու համար**

1.Ցուցադրի թենիստիսի կեցվածքը

2․ Ցուցադրի տեղաշարժեր աջ և ձախ 8-10անգամ

3. Ցոցադրի սկզբնահարված աջից և ձախից

4․ Ցուցադրի սահուն հարված գնդակին 5-10 անգամ

5․Ցուցադրի երկկողմանի խաղ 1\*1

**Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է իմանա․**

1. Իմանա թենիստիսի կեցվածքը

2.Իմանա տեղաշարժեր աջ և ձախ 8-10անգամ

3․ Իմանա սկզբնահարված աջից և ձախից

4․Իմանա սահուն հարված գնդակին 5-10 անգամ

5․ Իմանա երկկողմանի խաղ 1\*1

 **Հարցերին պատասխանելու կամ առաջադրանքները կատարելու համար սովորողը պետք է կարողանա․**

1.Կարողանա կատարել թենիստիսի կեցվածքը

2.Կարողանա կատարել տեղաշարժեր աջ և ձախ 8-10անգամ

3. Կարողանա կատարել սկզբնահարված աջից և ձախից

4․ Կարողանա կատարել սահուն հարված գնդակին 5-10 անգամ

5․ Կարողանա կատարել երկկողմանի խաղ 1\*1