ՀՀ ԿՈՏԱՅՔԻ ՄԱՐԶԻ Ս.ՆԱԶԱՐՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑԻ

«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ 2022-2023 ՈՒՍՏԱՐՎԱ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

XI դասարան

Երեմյան Մյասնիկ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

XI դասարան

	Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	2
	Գիտելիքի հիմունքներ	6	x	x																					
1	ՖԿ կատարումը որպես ֆիզիկական և մտավոր աշխ. բարձացման մեջ			–																					
2	Հեմոդինամիկայի դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոց.		–																						
3	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում			–																					
4	ՖԿ և սպ. որպես զին. ծառ. նախապատրաստական զարգացման միջոց		–																						
5	Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը																								
	Մարմնամարզական վարժություններ	24																							
1	Շարափոխում մեկ շարքից երկու. երեք.																								
2	ՕԶՎ կեցվածքի ձևավորման համար																								
3	Տղ. պտ.Ռոդի կախից վերելք հենման ուժավ. հեն. դանդ. իջնել կախ դիրք																								
4	Կլսխ գրությունից կատարել ձգումներ																								
5	Կախից թափահարումներ՝ վերելք հեծած																								
6	Տղ. վարժություններ կցացնդերով, կշռաքարերով																								
7	Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժութ.																								
8	Աղջ. ճկունության վարժություններ օղերով, ցատկապարաններով																								
9	Տղ. Գրեխկոնձի հետ և կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ																								
10	Աղջ. Գրեխկոնձի առաջ. կանգ թիակների վրա՝ վարժակցի օգնությամբ																								
11	«Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ																								
12	Յուրացված վարժությունների տարբերով համակցումներ																								
	Աթլետիկական վարժություններ	26				x	x		x			x	x		x	x									
1	Ցածր մեկնարկից վազք 40-100մ 60մ. 40մ.					ա	ա		ա																
2	Վազք 400մ (աղջ.), 800մ (տղ.)					ու	ա		ս																
3	Փոխանցավազք 4 x 50մ, կամ 4 x 100մ								ա	ա															
4	Հավասարաչափ վազք 6 րոպե. գրանցելով արդյունքը											ու	ա												
5	Կրոսավազք 12 րոպե														ու	ա									
6	Հեռացատկ «կծկված» եղանակով, գրանցելով արդյունքը					ու	ու		ա	ա															
	Բարձրացատկ «քայլանցումով» եղանակով, տղ 100-120ցմ. աղջ.90-100սմ																								
8	Նռնակի նետում հեռավորության տեղից և լրիվ թափավազքից																								
	Մարզախաղեր՝ բ/բոլ. ֆ/բոլ	26			x			x			x			x			x	x	x	x	x	x	x	x	
1	Բ/բ Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով																	ու	ու		ա	ա		ա	
2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ																	ու	ու		ա	ա		ա	
3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ																							ու	
4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ																							ու	
5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով																	ա	ա		ա	ա		ա	
6	Ֆ/բոլ.Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր.ցատկեր.վազք կից քայլ.				ու			ու																	
7	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր կանգառներ դարձում.արագաց.										ա			ա											
8	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մ. գլխով.ցատկով.թափ.																ու			ա					
9	Հարվածներ գնդակին.ուղղված տար. համակցումներ վար.-փոխ.-կաս.																								
10	Գնդակի կասեցում.կասեցում ներբանով.ոտնաթաթի դրսի մաս.շարժ. մեջ																								
11	Գնդակի կասեցում.կրծքով.ոտովայնով.ազդրով.գլխով																								
12	Գնդակի կասեցում.նետած գնդակի կասեցում.փոխանցում																								
13	Գնդակի վարում.գնդ. վարում փոխելով շարժման ուղղ. և արագությունը																								
14	Գնդակի վարում.կեղծ շարժման.կեղծ դադարի միջոցով																								
15	Գնդակի վարում գնդ. վարում խաչկերով խաղընկերոջ ակտիվ դիմադր.																								
16	Գնդակի խլում խլում իրանի.և ոտքերի շարժումների համակցությամբ																								
17	Հարձակողական տակտիկա. Հարձակում խաղային առաջ 3:1.3:3.2:1																								
18	Պաշտպանողական տակտիկա.խմբակային.թիմային.անհատ. պաշտ. գ.																								
19	Դարպասապահի խաղ.տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակ.հետևում																							ա	
20	Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով																								
	Ընտրվի ուսումնական նյութ	20																							
1	Բ/բ Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով																								
2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ																								
3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ																								
4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ																								
5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով																								
6	Ֆ/բ. Գնդակի ընդունում հեռ. և փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով																								
7	Գնդակի ընդունում ցանցից մեկ ձեռքով՝ ոնկերով																								
8	Վերևից ուղիղ սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքերի																								
9	Ոչիղի հարձակողական հարված 2-րդ. և 4-րդ գոտիները																								
10	Երկկողմանի խաղ վոլերբոլի հիմնական կանոններով																								

№		Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
		Գիտելիքի հիմունքներ	6																						
1	1	ՖՎ կատարումը որպես ֆիզիկական և մտավոր աշխ. բարձրացման մեջ																							
	2	Գերհոգնածության դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոց.																							
	3	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից.կրանքում																							
	4	ՖԿ և սպ. որպես զին. ծառ. նախապատրաստական զարգացման միջոց																							
	5	Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը																							
		Մարմնամարզական վարժություններ	24					x		x	x		x	x		x	x								
	1	Շարափոխում մեկ շարքից երկու. երեք.						ու		ու	ա		ա	ա		ա	ա								
	2	ՀՁՎ կեցվածքի ձևավորման համար						ու		ու	ա		ա	ա		ա	ա								
	3	Տղ.՝ պտ/ձողի կախից վերելք հենման ուժով. հեն. դանդ. իջնել կախ դիրք						ու		ա	ս														
	4	Կախ դրությունից կատարել ձգումներ																							
	5	Կախից թափահարումներ՝ վերելք հեծած																							
2	6	Տղ.՝ վարժություններ կցազևդերով, կշռաքարերով																							
	7	Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժութ.						ու		ա	ա		ա	ս											
	8	Աղջ.՝ ճկունության վարժություններ օղերով, ցատկապարաններով																							
	9	Տղ.՝ Գլուխկոնձի ետ և կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ																							
	10	Աղջ.՝ Գլուխկոնձի առաջ. կանգ թիակների վրա՝ վարժակցի օգնությամբ											ու	ա		ա	ս								
	11	«Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ											ու	ա		ա	ս								
	12	Յուրացված վարժությունների տարրերով համակցումներ						ու		ա	ա		ու	ու		ա	ա								
		Աթլետիկական վարժություններ	26																						
	1	Ցածր մեկնարկից վազք՝ 40-100մ																							
	2	Վազք՝ 400մ (աղջ.), 800մ (տղ.)																							
3	3	Փոխանցավազք 4 x 50մ. կամ 4 x 100մ																							
	4	Հավասարաչափ վազք 6 րոպե, գրանցելով արդյունքը																							
	5	Կրոսավազք 12 րոպե																							
	6	Հեռացատկ «կծկված» եղանակով, գրանցելով արդյունքը																							
	7	Բարձրացատկ «քայլանցումով» եղանակով, տղ.100-120ցմ, աղջ.90-100սմ																							
	8	Նոնակի նետում հեռավորության տեղից և լրիվ թափավազքից																							
		Մարզախաղեր՝ բ/բոլ, ֆ/բոլ	26	x	x	x	x		x			x			x			x			x			x	
	1	Բ/բ. Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով																							
	2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ																							
	3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ		ա	ա		ս																		
4	4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ		ա	ա		ս																		
	5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով		ա	ա		ս																		
	6	Ֆ/բոլ.Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր.ցատկեր.վազք կից քայլ.																							
	7	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր.կանգառներ.դարձում,արագաց.																							
	8	Հարվածներ գնդակին.ոտնաթմբի ներսի մ.դրսի մ..գլխով.ցատկով,թափ.																							
	9	Հարվածներ գնդակին.յուրացված տար. համակցումներ,փար.-փոխ.-կաս.				ա																			
	10	Գնդակի կասեցում.կասեցում ներքևանով,ոտնթաթի դրսի մաս.շարժ. մեջ										ու			ա										
	11	Գնդակի կասեցում.կրցքով.որովայնով,ազդրով,գլխով																			ա			ս	
	12	Գնդակի կասեցում.նետած գնդակի կասեցում,փոխանցում																							
	13	Գնդակի վարում.գնդ. վարում փոխելով շարժման ուղղ. և արագությունը																							
	14	Գնդակի վարում.կեղծ շարժման,կեղծ դադարի միջոցով																							
	15	Գնդակի վարում.գնդ. վարում խաբկերով խաղընկերոջ ակտիվ դիմադր.																							
	16	Գնդակի խլում.խլում իրանի.և ոտքերի շարժումների համակցությամբ																							
	17	Հարձակողական տակտիկա. Հարձակում խաղային առաջ.3:1,3:3,2:1																							
	18	Պաշտպանողական տակտիկա.խմբակային,թիմային,անհատ. պաշտ. գ																							
	19	Դարպասապահի խաղ.տարբեր ուղղութ թռչող գն. որսում,հետմղում																							
	20	Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով								ա									ա						
		Ընտրովի ուսումնական նյութ	20																	x	x		x	x	
	1	Բ/բ. Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով																		ու	ու		ա	ս	
	2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ																					ու	ա	
	3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ																						ու	
	4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ																		ու	ու		ա	ա	
5	5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով																							
	6	Վ/բ. Գնդակի ընդունում ետ/հ հետո և փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով																							
	7	Գնդակի ընդունում ցանցից մեկ ձեռքով՝ ընկնելով																							
	8	Վերևից ուղիղ սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքի ափով																							
	9	Ուղիղ հարձակողական հարված 2-րդ. և 4-րդ գոտիները																							
	10	Երկկողմանի խաղ վոլեբոլի հիմնական կանոններով																							

№		Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
		Գիտելիքի հիմունքներ	6											x	x										
1	1	ՖՎ կատարումը որպես ֆիզիկական և մտավոր աշխ. բարձրացման մեջ												+											
	2	Հիդրոդինամիկայի դրսևորումն ցուցանիշների և կանխարգելման միջոց												+											
	3	Օդմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում													+										
	4	ՖՎ և սպ. որպես զին. ծառ. նախապատրաստական զարգացման միջոց													+										
	5	Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը																							
ա		Մարմնամարզական վարժություններ	24													x	x		x	x		x	x		ɔ
	1	Շարափոխում մեկ շարքից երկու, երեք,														ա	ա		ա	ա		ա	ա		ս
	2	ՀՁՎ կեցվածքի ձևավորման համար														ա	ա		ա	ա		ա	ա		ս
	3	Տղ.՝ պտ/ձողի կախից վերելք հենման ուժով, հեն. դանդ. իջնել կախ դիրք																							
	4	Կախ դրությունից կատարել ձգումներ														ու	ու		ա	ա		ս			
	5	Կախից թափահարումներ՝ վերելք հեծած														ու	ու		ա	ա		ս			
	6	Տղ.՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով																	ու	ու		ա	ա		
	7	Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժութ.																							
	8	Աղջ.՝ ճկունության վարժություններ օղերով, ցատկապարաններով																							r
	9	Տղ.՝ Գլուխկոնձի ետ և կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ																							r
	10	Աղջ.՝ Գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա՝ վարժակցի օգնությամբ																							
	11	«Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ																							
	12	Յուրացված վարժությունների տարբերով համակցումներ																							
3		Աթլետիկական վարժություններ	26																						
	1	Ցածր մեկնարկից վազք՝ 40-100մ																							
	2	Վազք՝ 400մ (աղջ.), 800մ (տղ.)																							
	3	Փոխանցավազք 4 x 50մ, կամ 4 x 100մ																							
	4	Հավասարաչափ վազք 6 րոպե. գրանցելով արդյունքը																							
	5	Կրոսավազք 12 րոպե																							
	6	Հեռացատկ «կծկված» եղանակով, գրանցելով արդյունքը																							
	7	Բարձրացատկ «քայլանցումով» եղանակով, տղ.100-120ցմ, աղջ.90-100սմ																							
	8	Նռնակի նետում հեռավորության տեղից և լրիվ թափավազքից																							
4		Մարզախաղեր՝ բ/բոլ, վ/բոլ ֆ/բոլ	26			x			x			x			x			x			x			x	
	1	Բ/բ Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով																							
	2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ																							
	3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ																							
	4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ																							
	5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով																							
	6	Ֆ/բոլ.Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր.ցատկեր.վազք կից քայլ.																							
	7	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր.կանգառներ.դարձում.արագաց.																							
	8	Հարվածներ գնդակին.ոտնաթմբի ներսի մ.դրսի մ..գլխով.ցատկով.թափ.																							
	9	Հարվածներ գնդակին.յուրացված տար. համակցումներ.վար.-փոխ.-կաս.																							
	10	Գնդակի կասեցում.կասեցում ներբանով,ոտնթաթի դրսի մաս.շարժ. մեջ																							
	11	Գնդակի կասեցում.կրծքով,որովայնով,ազդրով.գլխով																							
	12	Գնդակի կասեցում.նետած գնդակի կասեցում,փոխանցում				ու			ա																
	13	Գնդակի վարում.գնդ. վարում փոխելով շարժման ուղղ. և արագությունը														ու			ա						
	14	Գնդակի վարում.կեղծ շարժման,կեղծ դադարի միջոցով																							ա
	15	Գնդակի վարում.գնդ. վարում խաղընկերով խաղընկերոջ ակտիվ դիմադր.																							
	16	Գնդակի խլում.խլում իրանի.և ոտքերի շարժումների համակցությամբ																							
	17	Հարձակողական տակտիկա. Հարձակում խաղային առաջ.3:1,3:3,2:1																							
	18	Պաշտպանողական տակտիկա.խմբակային.թիմային.անհատ. պաշտ. գ.																							
	19	Դարպասապահի խաղ.տարբեր ուղղութ թռչող գն. որսում.հետմղում																							
	20	Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով											ա									ա			
5		Ընտրովի ուսումնական նյութ	20	x	x		x	x		x	x			x											
	1	Բ/բ Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով																							
	2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ																							
	3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ																							
	4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ																							
	5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով																							
	6	Վ/բ Գնդակի ընդունում հ/հ հետո և փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով				ու		ա	ս		ու	ու		ս											
	7	Գնդակի ընդունում ցանցից մեկ ձեռքով՝ ընկնելով				ու		ա	ս		ու	ու		ս											
	8	Վերնից ուղիղ սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքի առնով				ու		ա	ս		ու	ու		ս											
	9	ՈՒղիղ հարձակողական հարված 2-րդ, և 4-րդ գոտիները				ու		ա	ս		ու	ու		ս											
	10	Երկկողմանի խաղ վոլերբոլի հիմնական կանոններով				ու		ա	ս																

№		Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93
		Գիտելիքի հիմունքներ	6																x	x				
1	1	ՖՎ կատարումը որպես ֆիզիկական և մտավոր աշխ. բարձրացման մեջ																						
	2	Գերհոգնածության որոնորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոց																						
	3	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կրոներում																	+					
	4	ՖԿ և սպ. որպես զին. ծառ. նախամարտական զարգացման միջոց																						
	5	Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման չափանիշներ																		+				
		Մարմնամարզական վարժություններ	24	x	x																			
2	1	Շարափոխում մեկ շարքից երկու, երեք.		ա	ա																			
	2	ՀՁՎ կեցվածքի ձևավորման համար		ա	ա																			
	3	Տղ.՝ պտ/ձողի կախից վերելք հետման ուժով, հեռ. դանդ. իջնել կախ դիրք																						
	4	Կախ դրությունից կատարել ձգումներ																						
	5	Կախից թափահարումներ՝ վերելք հեծած																						
	6	Տղ.՝ վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով																						
	7	Առաջատար շարժողական ընդունակությունների մշակման վարժութ.																						
	8	Աղջ.՝ ճկունության վարժություններ օղերով, ցատկապարաններով		ա	ս																			
	9	Տղ.՝ Գլուխկոնձի ետ և կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ		ա	ս																			
	10	Աղջ.՝ Գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա՝ վարժակցի օգնությամբ																						
	11	«Կամուրջ» վարժակցի օգնությամբ																						
	12	Ցուցադրած վարժությունների տարրերով համակցումներ																						
		Աթլետիկական վարժություններ	26																		x	x		ս
3	1	Ցածր մեկնարկից վազք՝ 40-100մ																			ա	ա		
	2	Վազք՝ 400մ (աղջ.), 800մ (տղ.)																			ա	ա		ա
	3	Փոխանցավազք 4 x 50մ, կամ 4 x 100մ																						ա
	4	Հավասարաչափ վազք 6 րոպե, գրանցելով արդյունքը																						
	5	Կրոսավազք 12 րոպե																						
	6	Հեռացատկ «ցցկնան» եղանակով, գրանցելով արդյունքը																						
	7	Բարձրացատկ «քայլանցումով» եղանակով, տղ.100-120ցմ, աղջ.90-100սմ																						
	8	Նոնակի նետում հեռավորության տեղից և լրիվ թափափավազքից																						
		Մարզախաղեր՝ բ/բոլ, ֆ/բոլ	26			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x			x	
4	1	Բ/բ՝ Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով					ու	ա		ա	ս													
	2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ					ու	ա		ա	ս													
	3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ											ու	ա		ա	ա							
	4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ											ու	ա		ա	ա							
	5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով					ու	ա		ա	ա		ա	ա		ա	ա							
	6	Ֆ/բոլ.Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր.ցատկեր,վազք կից քայլ.																						
	7	Ֆուտբոլիստի.կեցվածքով տեղաշարժեր.կանգառներ,դարձում,արագաց.																						
	8	Հարվածներ գնդակին.ոտնաթմբի ներսի մ,դրսի մ..գլխով.ցատկով,թափ.																						
	9	Հարվածներ գնդակին.յուրացված տար. համակցումներ,վար.-փոխ.-կաս.																						
	10	Գնդակի կասեցում.կասեցում ներբանով,ոտնթաթի դրսի մաս.շարժ. մեջ																						
	11	Գնդակի կասեցում.կրցքով,որովայնով,ազդրով,գլխով																						
	12	Գնդակի կասեցում.նետած գնդակի կասեցում,փոխանցում																						
	13	Գնդակի վարում.գնդ. վարում փոխելով շարժման ուղղ. և արագությունը																						
	14	Գնդակի վարում.կեղծ շարժման.կեղծ դադարի միջոցով																						
	15	Գնդակի վարում.գնդ. վարում խաչկերով,խաղընկերոջ ակտիվ դիմադր.							ա		ս													
	16	Գնդակի խլում.խլում իրանի.և ոտքերի շարժումների համակցությամբ																ու						
	17	Հարձակողական տակտիկա. Հարձակում խաղային առաջ.3:1,3:3,2:1																			ա			
	18	Պաշտպանողական տակտիկա.խմբակային,թիմային.անհատ. պաշտ. գ.																					ու	
	19	Դարպասապահի խաղ.տարբեր ուղղութ թռչող գն. որսում,հետմղում																						
	20	Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով				ա									ա									
		Ընտրովի ուսումնական նյութ	20																					
5	1	Բ/բ՝ Գնդակի սահուն վարում փոփոխական արագացումներով																						
	2	Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ																						
	3	Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ																						
	4	Երկու խաղացողների համագործ. պաշտպան. և հարձակման ժամանակ																						
	5	Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով																						
	6	Վ/բ՝ Գնդակի ընդունում Հ/Հ հետո և փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով																						
	7	Գնդակի ընդունում ցանցից մեկ ձեռքով՝ ընկնելով																						
	8	Վերևից ուղիղ սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքի ափով																						
	9	ՈՒղիղ հարձակողական հարված 2-րդ, և 4-րդ գոտիները																						
	10	Երկկողմանի խաղ վոլերբոլի հիմնական կանոններով																						

№		Նյութի բովանդակությունը	ժ/ք	97	98	99	100	101	102
		Գիտելիքի հիմունքներ	6						
1	1	Ֆիզիոկուլտուրայի և սպասարկումը ամեն զարգացման գործընթացում							
	2	Տիպիկական վարժ. Կատարման անվտանգության կանոնները							
	3	Ալկոհոլի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարությ.							
	4	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու ամառ տպրելակերպը							
	5	Արդարացի խաղի սկզբունքները							
2		Մարմնամարզական վարժություններ	24						
	1	Շարադիտում միաչափ ֆիզիկական, սինքրոնությամբ և միաժամանակ							
	2	Ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դիրքերի համակցումներ							
	3	Եր. երկու ոտքի նրբամոտ կենտրոն շրջվելով ընդունել երեսի դիրք							
	4	Տեղաշարժվել կոխ դրությամբ ձեռքերի փոխանցումներով							
	5	Աղ. Գոյն պատկերում կախ կրանտաս, հորիզոնտներ նստվելով							
	6	Մեկ ոտքի թափով և մյուսի երրորդով վերջիվ շրջվելով ընդ. հենում դրություն.							
	7	Պատուհանի մակերևույթ 2 հեռարով (տղ.) 3 հեռարով (աղջ.)							
	8	(տղ.) 115սմ բարձր. այծի վրայով հենազատել «ոտքերը կծկած» եղ.							
	9	(աղջ.) 105-110սմ բարձր. այծի վրայով հենազատել «ոտքերը կծկած» եղ.							
	10	(տղ.) Գիմնաստիկոնի առաջ ընդունելով գանգ թիակների վրա դրությունը							
	11	Կաուչուկի վրա հելտաս ոտքերով							
	12	(աղջ.) Գիմնաստիկոնի հետ ընդունելով էլեսալարան դրությունը							
3		Աթլետիկական վարժություններ	26	ա	ա	ա	ա	ա	
	1	Վազք տարածությունով 40,60 մետր. շրջանաձև էստաֆետային վազք							
	2	Բարձր մեկնարկից վազք 30մ							
	3	Վազք 40% արագության գրանցումով							
	4	Հավասարաչափ վազք 12-15 լուցք							
	5	Կրոս 1500մ							
	6	Հեռացում 7-9 քայլ թափավազքով		ա	ա				
	7	Հեռացում «ոտքերը կծկած» եղանակով		ա	ա				
	8	Բարձրացում 3-5մ/ք. 60-90սմ (տղ.), 60-70սմ (աղջ.)					ա	ա	
	9	Գորգի վրայի անցում հերավերությունն կամավոր թափավազքով							
	10	Գորգի վրայի նետում նպատակին 10-12մ հեռավորությունից							
4		Մարզախաղեր՝ բ/բոլ. կ/բոլ ֆ/բոլ	26			x			x
	1	Բանաձևով աղավաղումներ. կենդանիներ և դիմակներ							
	2	Գնդակի վարում արագության և ուղղությունափոփոխմամբ							
	3	Գնդակի ընդունում փոխանցում երկու և մեկ ձեռքով							
	4	Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով, տարբեր հեռ., շարժմ. Ընդ							
	5	«Մինի բասկետբոլ խաղ». խաղային առաջադրանքների ամրապնդում							
	6	Ֆ/բոլ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր. արագ.կանգ.դարձում							
	7	Հարվածներ գնդակին հարվ.գնդ. ոտնաթաթի ներսի մասով.ոտնաթաթով							
	8	Հարվածներ գնդակին հարվ.գնդ.առաջարկվող եղանակով՝ ուղ ձգտում.							
	9	Գնդակի տիրապետում. շարժվող գնդ.կաս.ներքևում.ոտնաթաթի ներ.և դրս.							
	10	Գնդակի տիրապետում.գնդ.կասեցում՝ փոխելով շարժման ուղղությունը							
	11	Գնդակի տիրապետում.գնդ.կասեցում ձեռքով նետածգնդ.կաձեցում կրծքով.դրսվելով							
	12	Գնդակի վարում.գնդ.վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով							
	13	Գնդակի վարում.գնդ.վարում «Խաբուսիկ» հնարքով՝ փոխելով շարժ. ուղ.և արագ							
	14	Գնդակի վարում.գնդ.վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ							
	15	Գնդակի ելուզակ գնդակի խլում աջ և ձախ արտաքնով							
	16	Հարվածներ խոտ.դիրքային հարձակում,ազատ հարձակման տակ.							
	17	Հարվածներ մուտքերը արագությ.կրծքից հեռուն գնդ. բռնում							
	18	Երկարաձգված խաղ «Ֆան-ֆուտբոլի» կանոններով				ա			ա
5		Ընտրովի ուսումնական նյութ	20						
	1	Բանաձևով աղավաղումներ. կենդանիներ և դարձումներ							
	2	Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով							
	3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու և մեկ ձեռքով							
	4	Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով, տարբեր հեռ., շարժմ. Ընդ							
	5	«Մինի բասկետբոլ խաղ». խաղային առաջադրանքների ամրապնդում							
	6	Ֆ/բոլ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր. արագ.կանգ.դարձում							
	7	Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով վերևից.ներքևից							
	8	[illegible]							