ՀՀ ԿՈՏԱՅՔԻ ՄԱՐԶԻ Ս.ՆԱԶԱՐՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑԻ

«ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ 2022-2023 ՈՒՍՏԱՐՎԱ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

VI դասարան

Երեվյան Մյասնիկ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

VI 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	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզ. բեռնվածության հանդեպ			+																					
	2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը		+																						
	3	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օ/խ.			+																					
	4	Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում		+																						
	5	Սպորտային էթիկա																								
		Մարմնամարզական վարժություններ	24																							
	1	Շարափոխում միապտույտից քառապտույտի, անջատումով և միացումով																								
	2	ՕՋՎ ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դրույթների համակցումներ																								
	3	Տղ՝ կախ ծալված և արտակորված																								
	4	Զգումներ կախ դրությունից																								
	5	Կախ դրությունում ծնկան հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում																								
	6	Աղջ՝ խառը կախեր																								
2	7	Զգումներ կախ պառկած դրությունից																								
	8	Պարանամագլցում մինչև 3մ (տղ.) և 2մ (աղջ.) ոտքերի օգնությամբ																								
	9	60-100սմ լայն տեղադրված այծի վրա վերջատկ կքանստել և վարջատկ																								
	10	Գլուխկոնծի առաջ և ետ																								
	11	Երկու գլուխկոնծի առաջ																								
	12	Գլուխկոնծի կանգ թիակների վրա																								
	13	Հայկական ազգային պարեր, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժ.																								
		Աթլետիկական վարժություններ	26				x	x		x	x		x	x		x	x									
	1	Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																								
	2	Վազք արագացումով 40մ, բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-60մ					ու	ա		ու	ա															
	3	Վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից, էստաֆետ10-20մ											ու	ու		ա	ա									
	4	Վազք 50մ գրանցելով արդյունքը														ա	ա									
3	5	Հավասարաչափ վազք 12-15րոպե, կրոս մինչև 1500մ											ու	ու												
	6	Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով					ու	ու		ա	ա															
	7	Բ/ցատկ «քայլանցումով» 3-5վ/ք. 50-70սմ ձողի հաղթահարումով																								
	8	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով											ու	ա		ա	ա									
	9	Փոքր գնդակի նետում 10-12մ հեռավ. նպատակին թափավազքով																								
		Մարզախաղեր՝ բ/բոլ, վ/բոլ, ֆ/բոլ	26			x			x			x			x			x	x	x	x	x	x	x	x	
	1	Բ/բ. Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																	+							
	2	Տեղաշարժեր բ/բ կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, մեջքով առաջ																		ու		ա	ա		ս	
4	3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից																								r
	4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքից																		ու		ա	ա		ս	
	5	Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից																								r
	6	Ֆ/բոլ.ֆուտբոլիստի կեցվածքը և տեղածարժերը.կից քայլ.մեջքով առաջ				ու																				
	7	Հարված գնդակին հարված անշարժ և գլորվող գնդ.ոտնաթմբով և ոտ.և.մ							ու						ա											
	8	Հարված գնդակին հարվածներ գլորվող գնդ.առաջարկ.եղան.՝ ըստ ճշտ.																ա			ս					
	9	Գնդակի կասեցում գնդ.կաս ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով																								
	10	Գնդակի կասեցում գլորվող գնդակի կասեցում շարժման ընթացքում																								
	11	Գնդակի վարում գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով																								
	12	Հարվածողական տակտիկա.դիրքային հարձ. առանց փոխ.խաղ.դասավ.																								
	13	Հարվածողական տակտիկա.հարձ խաղային առաջադրանքով 3:1,3:3,2:1																								
	14	Դարպասապահի խաղը.խաղի ժամ.դարպասապ.ճիշտ դիրք ընտ.դարպ.																								
	15	Դարպասապահի խաղը.գլորվող գնդ.որսումը ցածից,կրծքից ցած թռ.գ.ռ.										ա												ա		
	16	Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով																								
		Ընտրովի ուսումնական նյութ	20																							
	1	Բ/բ. Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																								
	2	Տեղաշարժեր բ/բ կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, մեջքով առաջ																								
5	3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից																								
	4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքից																								
	5	Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից																								
	6	Վ/բ. Տեղաշարժեր վ/բ կեցվածքով աջ, ձախ, առաջ																								
	7	Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելով																								
	8	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և ուղիղ Ի/Հ																								
	9	Հարձակողական տակտիկական գործողություններ																								
	10	Երկկողմանի խաղ մինի վ/բ 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
	Գիտելիքի հիմունքներ	6																				
	Դպանիզմի ոնակցիան տարբեր ֆիզ. բեռնվածության հանդեպ																					
	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը																					
	Հաշ. մարզիչների մասնակցությունը ժամանակակից օ/խ																					
	Ուշադրություն քաջալերանք տալը վնասվածքների դեպքում																					
	Պարտադիր էթիկա																					
	Մարմնամարզական վարժություններ	24					x		x	x		x	x		x	x						
1	Նարափոխում միասյունից բատասյունի, անջատումով և միացումով						ու		ու	ա		ա	ա		ա	ա						
2	ՁՀ ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դրությունների համակցումներ						ու		ու	ա		ա	ա		ա	ա						
3	Տղ. կախ ծալված և արտակորված																					
4	Ձգումներ կախ դրությունից																					
5	Կախ դրությունում ծնկան հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում																					
6	Աղջ. խառը կախեր																					
7	Ձգումներ կախ պառկած դրությունից						ու		ա	ս												
8	Ղարանամազլցում մինչև 3մ (տղ.) և 2մ (աղջ.) ոտքերի օգնությամբ																					
9	60-100սմ լայն տեղադրված այծի վրա վերցատկ կքանստել և վարցատկ											ու	ու		ա	ս						
10	Գլուխկոնծի առաջ և ետ											ու	ու		ա	ա						
11	Երկու գլուխկոնծի առաջ											ու	ու		ա	ա						
12	Գլուխկոնծի կանգ թիակների վրա						ու		ա	ա		ա	ա		ա	ա						
13	Հայկական ազգային պարեր, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժ.																					
	Աթլետիկական վարժություններ	26																				
1	Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																					
2	Վազք արագացումով 40մ, բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-60մ																					
3	Վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից, ետաֆետ10-20մ			-																		
4	Վազք 50մ զրանցելով արդյունքը																					
5	Հակամարտաչափ վազք 12-15րոպե. կրոս մինչև 1500մ																					
6	Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով																					
7	Հեռացատկ «քայլանցումով» 3-5վ/ք 50-70սմ ձողի հաղթահարումով																					
8	Թռիչք գնդակի ետևում հեռավորության կամավոր թափավազքով																					
9	Թռիչք գնդակի ետևում 10-12մ հեռուց նպատակին թափավազքով																					
	Մարզախաղեր՝ բ/բոլ. վ/բոլ ֆ/բոլ	26	x	x	x	x		x			x			x			x			x			x
	բ/ք Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																					
2	Տեղաշարժեր բ/ք կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, մեջքով առաջ																					
3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից		ա	ա	ա	ս																
4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքից																					
5	Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից		ա	ա	ա	ս																
6	ֆ/բոլ.ֆուտբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը.կից քայլ.մեջքով առաջ																					
7	Հարված գնդակին.հարված անշարժ և գլորվող գնդ.ոտնաթմբով և ոտ.և.մ																					
8	Հարված գնդակին.հարվածներ գլորվող գնդ.առաջարկ.եղան.՝ ըստ ճշտ.																					
9	Գնդակի կասեցում գնդ.կաս.ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով				ա																	
10	Գնդակի կասեցում գլորվող գնդակի կասեցում շարժման ընթացքում										ա			ս								
11	Գնդակի վարում.գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով																		ու			ա
12	Հարձակողական տակտիկա.դիրքային հարձ. առանց փոխ.խաղ.դասավ.																					
13	Հարձակողական տակտիկա.հարձ.խաղային առաջադրանքով 3:1,3:3,2:1																					
14	Դարպասապահի խաղը.խաղի ժամ.դարպասապ.ճիշտ դիրք ընտ.դարպ.																					
15	Դարպասապահի խաղը գլորվող գնդ որսումը ցածից.կրծքից ցած թռ.գ.ո.																					
16	Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով							ա									ա					
	Ընտրովի ուսումնական նյութ	20																x	x		x	x
1	բ/ք Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																					
2	Տեղաշարժեր բ/ք կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, մեջքով առաջ																	+				
3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից																		ու		ա	ա
4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքից																					ու
5	Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից																		ու		ա	ա
6	վ/ք Տեղաշարժեր վ/ք կեցվածքով աջ, ձախ, առաջ																					
7	Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելով																					
8	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և ուղիղ հ/հ																					
9	Հարձակողական տակտիկական գործողություններ																					
10	Երկկողմանի խաղ մինի վ/ք 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
	Գիտելիքի հիմունքներ	6											x	x								
1	Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզ. բեռնվածության հանդեպ												+									
2	Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը												+									
3	Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օ/խ.													+								
4	Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում													+								
5	Սպորտային էթիկա																					
	Մարմնամարզական վարժություններ	24													x	x		x	x		x	x
1	Շարժումներում միասնունից քառասյունի, անջատումով և միացումով														ա	ա		ա	ա		ա	ա
2	Ցատկ ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դրույթների համակցումներ														ա	ա		ա	ա		ա	ա
[illegible]	[illegible] տարված և արտակարված														ու	ու		ա	ա		ա	
[illegible]	[illegible] դրությունից														ու	ու		ա	ա		ա	
[illegible]	[illegible] ոտքերի բարձրացում																	ու	ու		ա	ա
[illegible]	[illegible] գծեր														ու	ու		ա	ա		ա	
[illegible]	[illegible] կախ պառկած դրությունից																	ու	ու		ա	ա
8	Պարանամագլցում մինչև 3մ (տղ.) և 2մ (աղջ.) ոտքերի օգնությամբ																					
9	60-100սմ լայն տեղադրված այծի վրա վերցատկ կքսնստել և վարցատկ																					
10	Գլուխկոնծի առաջ և ետ																					
11	Երկու գլուխկոնծի առաջ																					
12	Գլուխկոնծի կանգ թիակների վրա																					
13	Հայկական ազգային պարեր, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժ.																					
	Աթլետիկական վարժություններ	26																				
1	Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																					
2	Վազք սրագացումով 40մ. բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-60մ																					
3	Վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից. էստաֆետ 10-20մ																					
4	Վազք 50մ զրանցելով արդյունքը																					
5	Հաղասարաչափ վազք 12-15րոպե. կրտս մինչև 1500մ																					
6	Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով																					
7	Բ/ցատկ «քայլանցումով» 3-5վ/ք. 50-70սմ ձողի հաղթահարումով																					
8	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով																					
9	Փոքր գնդակի նետում 10-12մ հեռավ. նպատակին թափավազքով																					
	Մարզախաղեր՝ բ/բոլ, վ/բոլ ֆ/բոլ	26			x			x			x			x			x			x		
1	Բ/բ Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																					
2	Տեղաշարժեր բ/բ կեցվածքով. կից քայլերով. կողքով. մեջքով առաջ																					
3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից																					
4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով. ցածր և բարձր կեցվածքից																					
5	Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից																					
6	Ֆ/բոլ.ֆուտբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը.կից քայլ.մեջքով առաջ																					
7	Հարված գնդակին.հարված անշարժ և գլորվող գնդ.ոտնաթմբով և ոտ.և.մ																					
8	Հարված գնդակին.հարվածներ գլորվող գնդ.առաջարկ.եղան.՝ ըստ ճշտ.																					
9	Գնդակի կասեցում.գնդ.կաս.ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով																					
10	Գնդակի կասեցում.գլորվող գնդակի կասեցում շարժման ընթացքում																					
11	Գնդակի վարում գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով																					
12	Հարձակողական տակտիկա.դիրքային հարձ. առանց փոխ.խաղ.դասավ.				ու			ա														
13	Հարձակողական տակտիկա.հարձ.խաղային առաջադրանքով 3:1,3:3,2:1													ու			ա					
14	Դարպասապահի խաղը.խաղի ժամ.դարպասապ.ճիշտ դիրք ընտ.դարպ.																					ու
15	Դարպասապահի խաղը.գլորվող գնդ.որսումը ցածից.կրծքից ցած թռ.գ.ռ.																					
16	Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով										ա									ա		
	Ընտրովի ուսումնական նյութ	20	x	x		x	x		x	x		x										
1	Բ/բ Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																					
2	Տեղաշարժեր բ/բ կեցվածքով. կից քայլերով. կողքով. մեջքով առաջ																					
3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից																					
4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով. ցածր և բարձր կեցվածքից																					
5	Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից																					
6	Վ/բ Տեղաշարժեր վ/բ կեցվածքով աջ, ձախ, առաջ		+																			
7	Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելով			ու		ա	ա															
8	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և ուղիղ հ/հ					ու	ու		ա	ս												
9	Հարձակողական տակտիկական գործողություններ								ու	ա		ս										
10	Երկկողմանի խաղ մինի վ/բ կանոններով									ու	ա	ու										

	[illegible]																							
	Դիտելիքի երժանքներ	6																x	x					
	[illegible]																							
	[illegible]																							
	[illegible]																	+						
4	Բոլորին օգտության ցույց տալը վնասվածքների դեպքում																							
5	Պարտադիր էթիկա																		+					
	Մարմնամարզական վարժություններ	24	x	x																				
1	Շարժումներ միասյունից քառասյունի, անջատումով և միացումով		ա	ա																				
2	ՀՀՄ ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դիրքերի համակցումներ		ա	ա																				
3	Տղա՝ կախ ծալված և արտակորված																							
4	Զգումներ կախ դրությունից																							
5	Կախ դրությունում ծնկան հոտում ուղղված ոտքերի բարձրացում																							
6	[illegible] խառը կարիք																							
7	Զգումներ կախ պառկած դրությունից																							
8	Դարանամագլցում մինչև 3մ (տղ.) և 2մ (աղջ.) ոտքերի՝ օգնությամբ		ա	ա																				
9	90-100սմ լայն տեղադրված այծի վրա վերցատկ կքանստել և վարցատկ																							
10	Գուրկոնոցի առաջ և ետ																							
11	Երկու գուրկոնոցի առաջ																							
12	Գուրկոնոցի կանգ թիակների վրա																							
13	Հայկական ազգային պարեր, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժ.																							
	Աթլետիկական վարժություններ	26																			x	x		x
1	Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																							
2	Վազք արագացումով 40մ, բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-60մ																							
3	Վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից, էստաֆետ10-20մ																				ա	ա		ա
4	Վազք 50մ գրանցելով արդյունքը																							
5	Հավասարաչափ վազք 12-15րոպե, կրոս մինչև 1500մ																							
6	Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով																							
7	Բ/ցատկ «քայլանցումով» 3-5վ/ք. 50-70սմ ռռդի հաղթահարումով																							
8	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով																				ա	ա		
9	Փոքր գնդակի նետում 10-12մ հեռավ. նպատակին թափավազքով																				ու	ա		ս
	Մարզախաղեր՝ բ/բոլ. վ/բոլ ֆ/բոլ	26			x	x	x		x	x		x	x		x	x				x			x	
1	Բ/բ. Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին					ու	ա		ա	ս														
2	Տեղաշարժեր բ/բ կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, մեջքով առաջ					ու	ա		ա	ու														
3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից											ու	ա		ա	ա								
4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքից											ու	ա		ա	ա								
	[illegible] գնդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից					ու	ա		ու	ա		ա	ա		ա	ա								
	Բ/բոլ. [illegible] կեցվածքը և տեղաշարժերը կից քայլ.մեջքով առաջ																							
	[illegible] գնդակին.հարվածներ զլորվող գնդ.առաջարկ.եղան.՝ ըստ ճշտ.																							
9	Գնդակի կասեցում.գնդ.կաս.ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով																							
	[illegible]																							
	[illegible]																							
	[illegible]																							
	[illegible]							ա			ս						ա			ս				
	[illegible]														ա								ա	
	Ընտրովի ուսումնական նյութ	20																						
1	Բ/բ. Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը և վարքի կանոններին																							
2	Տեղաշարժեր բ/բ կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, մեջքով առաջ																							
3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2 ձեռքով՝ կրծքից																							
4	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքից																							
5	Գնդակի նետում գնդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից																							
6	Վ/բ. Տեղաշարժեր վ/բ կեցվածքով աջ, ձախ առաջ																							
7	Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելով																							
8	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և ուղիղ խ/հ																							
9	Մարզակրոսական տակտիկական գործողություններ																							
10	Հոկեյ.սեղ.խաղ սինր վ/բ կանոններով																							

№		Կուրսի բովանդակությունը	ժ/ք	97	98	99	100	101	102
		Գիտելիքի նիմանքներ	6						
1	1	Ֆիզիոլոգիայի հանգամանքները սեռի զարգացման գործընթացում							
	2	Տիպիկական կարգ. Հասարակական անխոտանելի գործունեությունները							
	3	Ալկոհոլի, ծխելու և narկոտիկների օգտագործման կործանարարությունը.							
	4	Օլիմպիական գաղափարները և մարդու անհոգ մարմնամարզանքը							
	5	Արտաքին խաղեր մանկությունից							
		Մարմնամարզական վարժություններ	24						
2	1	Շարժվելով միաժամանակ գնդակների անջատումով և միաձուլումով							
	2	ՕՋՄ ձեռքերի ոտքերի, իրանի տարբեր դիրքերի համակցումներ							
	3	Տեղ. Երկու ոտքի նրանով մերթեր շրջվելով ընդունել նիման դրություն							
	4	Տեղում արժվել կախ դրությամբ ձեռքերի փոխփոխումներով							
	5	Ար. Կախ դրված, կախ նրանոտած, թափահարումներ ձայնելով							
	6	Մեկ ոտքի բարձում և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդ. հենում դրութ.							
	7	Պատանի մազլցում 2 հնարով (տղ.) 3 հնարով (աղջ.)							
	8	(տղ. 110-115սմ բարձր. այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղ.							
	9	(աղջ. 105-110սմ բարձր. այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղ.							
	10	(տղ. Գիրգվոնների ատաղ. շարունակելով կանգ թիակների վրա դրությունը							
	11	Կանգ գլխի վրա հանված ոտքերով							
	12	(աղջ. Գիրգվոնների նոտ ընդունելով կիսալարան դրությունը							
		Աթլետիկական վարժություններ	26	x		x	x		
3	1	Վազք տարածքում 40,60 մետր. շրջանաձև եստաֆետային վազք							
	2	Բարձր մեկնարկից վազք 30մ							
	3	Վազք 40մ արագության գլանգամով							
	4	Հավասարաչափ վազք 12-15 յարդ							
	5	Կրոս. մինչև 1500մ							
	6	Հեռացատկ 7-9 քայլ թափավազքով							
	7	Հեռացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով		ա	ա				
	8	Բարձր ցատկ մեկնումով 3,5մ/ք, 60-90սմ (տղ.), 60-70սմ (աղջ.)		ա	ա				
	9	Փոքր գնդակի նետում հերավորության վերնվածի թափավազքով					ա	ա	
	10	Փոքր գնդակի նետում նպատակին 10-12մ հեռավորությունից							
		Մարզախաղեր՝ ֆ/բոլ. կ/բոլ ֆ/բոլ	26			x			x
4	1	Բոլ. գնդակի տարազանումներ. կանգառներ և դարձումներ							
	2	Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով							
	3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու և մեկ ձեռքով							
	4	Գնդակի հետում օդակին մեկ և երկու ձեռքով, տարբեր հեռ., շարժմ. Ընթ							
	5	«Միջնորդ» խաղ. Խաղային առաջադրանքների ամրապնդում							
	6	Ֆ/բոլ. ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը. արագությունը. դարձում							
	7	Հարվածներ գնդակին հարվ. գնդ. ոտնաթաթի ներսի մասով. ոտնաթաթով							
	8	Հարվածներ գնդակին հարվ. գնդ. առաջարկվող եղանակով՝ ըստ ցանկ.							
	9	Գնդակի հարվածներ գնդ. կաս. ներքսեռով. ոտնաթաթի ներ. և պր. մ.							
	10	Գնդակի հարվածներ գնդ. կաս. ներքսեռով. վերելքով շարժման ուղղությունը							
	11	Գնդակի հարվածներ ձեռքով նետածգնդ. կասեցում կրծքով. գլխով. ոտքով							
	12	Գնդակի վարում. գնդ. վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով							
	13	Գնդակի վարում. գնդ. վարում «Խաբեսիկ» հնարքով. վերելք. շարժ. ուղ. և արագ							
	14	Գնդակի վարում. գնդ. վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ							
	15	Գնդակի հարվածներ. գնդակի խրում աջ և ձախ արտաքով							
	16	Հարվածներ գնդակի խոտ. դիրքային հարձակում. ազատ հարձակման տակ.							
	17	Հարվածներ գնդակի հայ. տարբեր արագութ. կրծքից նետած գնդ. բռնում							
	18	Երկարաձգ խաղ «Ֆան-Ֆուտբոլի» կանոնակարգով				ա			ա
		Ընտրվի ուսումնական նյութ	20						
5	1	Գնդակի կեցվածքով արագացումներ. կանգառներ և դարձումներ							
	2	Գնդակի հաշում արագության և ուղղության փոփոխումով							
	3	Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու և մեկ ձեռքով							
	4	Գնդակի հետում օդակին մեկ և երկու ձեռքով, տարբեր հեռ., շարժմ. Ընթ							
	5	Գնդակի հարվածներ գնդ. խաղային առաջադրանքների ամրապնդում							
	6	Գնդակի հարվածներ գնդ. կեցվածքով աջ ձախ. ոտքերի և մեջքով առաջ							
	7	Գնդակի հարվածներ գնդ. և փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից							
	8	Գնդակ. ուղիղ սեղմանարված և ուղիղ հ/հ 6մ հեռավորությունից							
	9	Գնդակ. տանիտիկական զարծողություններ							