

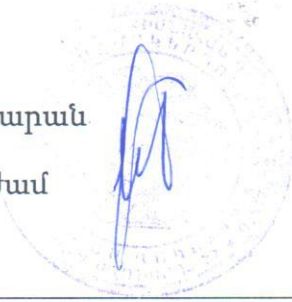
2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում I-դասարան

Տարեկան 90 ժամ .շաբաթական 3 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից



Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	
	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	1
	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	2
	Աթլետիկական վարժություններ	
	Քայլքը և տարատեսակները:	1
	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	1
	Արագ վազք 20 մ:	2
	Վազքը հերթազայելով քայլով:	1
	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2 x 10 մ:	1
	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:	2
	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	2
	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:	1
	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	1
	Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ	
	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»	1
	«Թզուկներն ու հսկաները»	1
	Գնդակի նետում նպատակին	1
	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով	1
	Ցատկեր ցատկապարանով	1
	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	2
	«Շրջանցումներ գնդակով»	1
	«Հարվածներ դարպասին»	1
	Էստաֆետայի խաղ	1
	Գնդակի կասեցումներ	1
	Գնդակով էստաֆետա	1
	Օղակով էստաֆետա	1
	Մնջախաղ	1
	«Բանջարեղեն և մրգեր»	1
	Ի՞նչ է փոխվել շուրջը	1
	«Գիշեր ցերեկ»	1
	Գնդակով վարումներ	1
	Ցատկեր ցատկապարանով	1
	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը», «Ցրվել», «Քայլո՞վ մարշ», «Կանգ ա՞ր» հրահանգների կատարում:	1
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ	1
	Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	1
	Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր	1

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում I-դասարան

Տարեկան 90 ժամ .շաբաթական 3 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից

Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	
	Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար:	1
	Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և հիգիենայի մասին:	2
	Աթլետիկական վարժություններ	
	Քայլքը և տարատեսակները:	1
	Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:	1
	Արագ վազք 20 մ:	2
	Վազքը հերթագայելով քայլով:	1
	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2 x 10 մ:	1
	Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից:	2
	Բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ):	2
	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին:	1
	Նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում:	1
	Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ	
	«Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ»	1
	«Թզուկներն ու հսկաները»	1
	Գնդակի նետում նպատակին	1
	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով	1
	Ցատկեր ցատկապարանով	1
	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	2
	«Շրջանցումներ գնդակով»	1
	«Հարվածներ դարպասին»	1
	Էստաֆետայի խաղ	1
	Գնդակի կասեցումներ	1
	Գնդակով էստաֆետա	1
	Օղակով էստաֆետա	1
	Մնջախաղ	1
	«Բանջարեղեն և մրգեր»	1
	Ի՞նչ է փոխվել շուրջդ	1
	«Գիշեր ցերեկ»	1
	Գնդակով վարումներ	1
	Ցատկեր ցատկապարանով	1
	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Շարային վարժություններ. Շարում տողանով, միասյունով, «Շարվելը», «Ցրվել», «Քայլո՞վ մարջ», «Կանգ ա՞ն» հրահանգների կատարում:	1
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ	1
	Մազլցման վարժություններ՝ Մազլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով:	1
	Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր	1

	դրություններով:	
	Ակրորատիկական վարժություններ – հենում կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:	1
	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ - Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլեր, թեթև վազեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստեղով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:	1
	Պարային վարժություններ . Քայլք, վազք, ուստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ:	1
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Առարկաներով՝ օղակ, գնդակ, ձող, ցատկապարան, կցագնդեր:	2
	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	
	Անվտանգության կանոնների պահպանումն ֆ.կ. դասերին:	2
	Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը, և լողը որպես մարդու տղաշարժման կարևորագույն միջոցներ:	1
	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների	1
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առարկաներով	1
	Դարձումներ տեղում՝ աջ և ձախ	2
	Կից քայլով բացագատվել կեղմ տարածած ձեռքերի չափով	1
	Շարափոխում տողանից շրջանի	1
	Շարափոխում միասյունից երկսյունի	1
	Հենում կքանիստ, հենում պառկած	1
	Հենում կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:	2
	Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ շարժվել շրջանաձև, կից քայլով, կքանստեղով	2
	Շարժախաղեր, զվարճալի ֆուտբոլ	
	<Թռչունները և արծիվը>	2
	<Մեկ- երկու- երեք>	2
	<Ցատկեր արագ>	2
	<Պինգվինները գնդակով>	2
	<Հավաքիր արագ>	2
	<Գնդակի շրջանցում>	2
	<Գնդակներով էստաֆետա>	2
	<Օղակներով էստաֆետա>	2
	<Հրավեր>	2
	<Ես ուզում եմ, որ ինձ նվիրես գնդակը>	1
	<Գլորիր գնդակը>	1
	<Գլորիր գնդակը նշանակետին>	1
	Աթլետիկական վարժություններ	
	Վազք 10 մետր	1
	Մաքոքավազք 3*10 մետր	2
	Դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե	1
	Տեղից հեռացատկ	2
	Բարձրացատկ <քայլանցում> եղանակով	2
	Գնդակի նետում հեռավորության	2
	Մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում	1
	Լցրած գնդակի նետում	1

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 64 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
2–րդ դասարան I կիսամյակ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները		
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 2 ժամ					
1	Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության եւ ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:	1. Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության եւ ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:	Կարեւորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը: Գիտակցի կոփման կանոնների եւ անձնական հիգիենայի պահպանման կարեւորությունը:		
2	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:	2. Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:			
Աթլետիկական վարժություններ – 7 ժամ.					
3	Քայլք ճիշտ կեցվածքով:	Սովորեցնել վազքի, ցատկերի եւ նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը: Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման եւ կողորինացիոն ունակությունների ձեւավորմանը: Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձեւավորմանը:	<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ ● Վազել 6րոպե: ● Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: ● Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: ● Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ: 		
4	Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:				
5	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությունով				
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:				
7	Ցատկեր հեռացատկ տեղից:				
8	Նետումներ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:				
9	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:				
Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ 15 ժամ.					
10	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր «Օղակներով էստաֆետ»,			1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու եւ վարելու ունակությունները: 2. Ձեւավորել շարժումները	● Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
11	«Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,				
12	Ցատկերի ունակության				

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 64 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
2–րդ դասարան I կիսամյակ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 2 ժամ			
1	Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության եւ ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:	1. Պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության եւ ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:	Կարելորի ինքնուրույն առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն կատարելը: Գիտակցի կոփման կանոնների եւ անձնական հիգիենայի պահպանման կարելորությունը:
2	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:	2. Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:	
Աթլետիկական վարժություններ – 7 ժամ.			
3	Քայլք ճիշտ կեցվածքով:	Մովորեցնել վազքի, ցատկերի եւ նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: Նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման եւ կոորդինացիոն ունակությունների ձեւավորմանը: Նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ունակությունների ձեւավորմանը:	<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ ● Վազել 6րոպե: ● Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: ● Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: ● Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ:
4	Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ:		
5	Վազք շարժման ուղղության փոփոխությունով		
6	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:		
7	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:		
8	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:		
9	Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:		
Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ 15 ժամ.			
10	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ»,	1. Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու եւ վարելու ունակությունները:	● Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել
11	«Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,		

12	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներն ու հսկաները»,	<p>2. Ձեւավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու եւ ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:</p> <p>3. Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</p> <p>4. Ջարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</p> <p>5. Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման եւ անցկացման կանոնների մասին:</p> <p>6. Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ՝ շարժախաղերի տարրերով:</p> <p>7. Կարողանալ կազմակերպել եւ խաղալ շարժախաղեր:</p>	<p>տարածության մեջ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: ● Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:
13	«Ցատկելով առաջ»		
14	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում գամբյուղի մեջ»,		
15	«Գնդակի նետում պատին»:		
16	Գնդակը փոխանցելու եւ վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահառումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,		
17	«Գնդակի փոխանցում տողանում»,		
18	«Գնդակներով էստաֆետ»		
19	Ազգային տարրերով խաղեր՝ «Դաշտի չորբան»		
20	Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձեւավորմանը նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը»,		
21	«Գիշեր-ցերեկ»,		
22	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ»		
23	«Զվարճալի ֆուտբոլ», տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման եւ անցկացման կանոնների մասին:		
24	«Երկկողմ խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:		

Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ

25	Շարային վարժություններ՝ շարափոխում միատողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի,	<ul style="list-style-type: none"> ● սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մազլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա մազլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: ● Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր: ● Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա:
26	«Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:	<ul style="list-style-type: none"> ● մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները, 	
27	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առանց առարկաների,	<ul style="list-style-type: none"> ● զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: 	
28	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առարկաներով, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով:	<ul style="list-style-type: none"> ● դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: 	
29	Մազլցման վարժություններ՝ մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մազլցում մարզապատի վրայով՝ վեր եւ վար:		
30	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ, առաջգլուխկոնծի, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ՝ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:		

Միջառարկայական կապեր

Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում:

Երաժշտություն:

Մաթեմատիկա - թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ:

S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 64 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
2-րդ դասարան II կիսամյակ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ			
31	Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ:	Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին: • Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:	Գիտակցի կոփման կանոնների եւանձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: Կարողանա կարևորել օլիմպիական խաղերի մասնակցած մարզիկներին
32	Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:		
	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:		
Մարմնամարզական վարժություններ 6 ժամ			
33	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ առարկաներով, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով:	<ul style="list-style-type: none"> • սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մազլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը: • մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները, • զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա մազլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: • Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:
34	Մազլցման վարժություններ՝ մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մազլցում մարզապատի վրայով՝ վեր եւ վար:		
35	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ		
36	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազքեր,		

	ցատկեր:		
37	Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում՝ առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:	<ul style="list-style-type: none"> • դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա:
38	Պարային քայլեր՝ կից քայլ մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլ կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլ և ուստյուններ երաժշտության նվագակցությամբ:		

Շարժախաղ, զվարճալի ֆուտբոլ 18 ժամ.

39	«Շունը եւ տերը»,	<p>Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու եւ վարելու ունակությունները:</p> <p>Ձեւավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու եւ ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները:</p> <p>Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակապլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը:</p> <p>Զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:</p>	<p>1. Կարողանա ճիշտ կանոններով խաղալ որոշ շարժախաղեր՝ համաձայնեցնելով շարժումները եւ կողմնորոշվել տարածության մեջ:</p> <p>2. Կարողանա կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</p>
40	«Որսա եւ նստիր»:		
41	Գնդակը փոխանցելու եւ վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահարումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,		
42	Գնդակի փոխանցում տողանում»,		
43	«Զույգերը գնդակով»,		
44	«Գնդակի փոխանցում»,		
45	«Գնդակներով էստաֆետ»:		
46	Կոորդինացիոն ընդունակությունների ձեւավորմանը նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը»,		
47	«Թռչունները եւ վանդակը»,		

48	«Արգելված շարժում»	Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման եւ անցկացման կանոնների մասին: Կարողանալ խաղալ գվարճալի ֆուտբոլ՝ շարժախաղերի տարրերով: Կարողանալ կազմակերպել եւ խաղալ շարժախաղեր:	3. Ցուցաբերի նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:
49	«Թռչունները և վանդակը		
50	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:		
51	Զվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճալի ֆուտբոլ»:		
52	Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:		
53	Պարզեցված կանոններով խաղ:		
54	Շարժախաղեր՝ «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,		
55	<<Սպիտակ արջ>>		
56	«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,		
57	«Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:		
Աթլետիկական վարժություններ – 7 ժամ.			
58	Քայլք՝ ճիշտ կեցվածքով	<ul style="list-style-type: none"> ● սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը, ● սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, ● նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը, ● նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշամանը, ● դաստիարակել կամային որակներ: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե: ● Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: ● Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: ● Դրսևորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ: ● Ունենա կամային որակներ:
59	Վազքեր՝ վազք բարձր մեկնարկից, վազք՝ շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը եւ հաճախությունը փոփոխելով:		
60	Հավասարաչափ վազքմինչ 5 րոպե		
61	Մաքոքավազք 3 x 10 մ:		
62	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:		
63	Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով:		
64	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:		

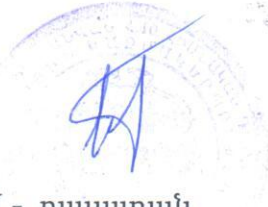
2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում III - դասարան

Տարեկան 68 ժամ .շաբաթական 2 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից



Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմությունը	1
	Օլիմպիական խաղեր	1
	Առողջ ապրելակերպ	1
2	Աթլետիկա	
	Աթլետիկա Բարձր մեկնարկով վազք կարճ, միջին և լայն քայլով	1
	Վազք արագացումով 30 մետր	2
	Հեռացատկ տեղից	2
	Թենիսի գնդակի նետում 4-5 մ. նշանակետին հռավորությունից	2
	Ցատկեր ցատկապ. աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տողաշարժ	1
3	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ	
	զվարճալի ֆուտբոլ <<Կարտոֆիլի տնկում>>	2
	Երկու ճամբար	1
	Պայքար դրոշի համար	2
	Ծովն ալեկոծվում է	1
	Տեղեկութ. հաղորդել ժամանա- կակից ֆուտբոլի մասին խաղի կանոնների բացատրում	2
	Մակույկը արգելքի վրա	2
	Գնդակների հավաքում	2
	Երկողմանի խաղ ` 2 x2 ,4x4	3
4	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Մարմնամարզական վարժություններ Կեցվածքի ձևավորման վարժ	1
	Մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած դրությամբ	2
	Գլուղկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա	2
5	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Գիտելիքի հիմունքներ Ֆ.վ.ներգործությունը սրտի աշխատանքի և շնչառության վրա	1
	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆ.կ դասերին	1
	Շնչառությունը ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ	1
6	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Մարմնամարզական վարժություններ Շարային վարժ. քայլքով տողաշարժվելը անկյունագծով, համընթացով, օձաձև	1
	Վարժություններ հենում պառկած դրությունից	1
	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1
	Մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով հենում պառկած մազլցում մարզապատի վրայով	1
	Մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել կամուրջ դրություն	2
	Կախեր մարզապատից և պարանից	2

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում III - դասարան

Տարեկան 68 ժամ .շաբաթական 2 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից

Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմությունը	1
	Օլիմպիական խաղեր	1
	Առողջ ապրելակերպ	1
2	Աթլետիկա	
	Աթլետիկա Բարձր մեկնարկով վազք կարճ, միջին և լայն քայլով	1
	Վազք արագացումով 30 մետր	2
	Հեռացատկ տեղից	2
	Թենիսի գնդակի նետում 4-5 մ. նշանակետին հռավորությունից	2
	Ցատկեր ցատկապ. աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տողաշարժ	1
3	Շարժախաղ գվարճալի ֆուտբոլ	
	գվարճալի ֆուտբոլ <<Կարտոֆիլի տնկում>>	2
	Երկու ճամբար	1
	Պայքար դրոշի համար	2
	Ծովն ալեկոծվում է	1
	Տեղեկութ. հաղորդել ժամանա- կակից ֆուտբոլի մասին խաղի կանոնների բացատրում	2
	Մակույկը արգելքի վրա	2
	Գնդակների հավաքում	2
	Երկողմանի խաղ ` 2 x2 ,4x4	3
4	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Մարմնամարզական վարժություններ Կեցվածքի ձևավորման վարժ	1
	Մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ճնկած դրությամբ	2
	Գլուղկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա	2
5	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Գիտելիքի հիմունքներ Ֆ.վ.ներգործությունը սրտի աշխատանքի և շնչառության վրա	1
	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆ.կ դասերին	1
	Շնչառությունը ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ	1
6	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Մարմնամարզական վարժություններ Շարային վարժ. քայլքով տողաշարժվելը անկյունագծով, համընթացով, օձաձև	1
	Վարժություններ հենում պատկած դրությունից	1
	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1
	Մազլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով հենում պատկած մազլցում մարզապատի վրայով	1
	Մեջքի վրա պատկած դրությունից ընդունել կամուրջ դրություն	2
	Կախեր մարզապատից և պարանից	2

	Ը.Զ.Վ. գնդակներով, համալիր վարժություններ	1
7	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ	
	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ Հեռացարցատկորդները	2
	Անվանիք շաբաթվա օրերը	2
	Էստաֆետա ցատկապարաններով	2
	Անտուն նապաստակ	2
	Որսորդները և սագերը	2
	Շարժվող դարպասները	2
	Փոխանցումավազք շարայուններով	2
	Երկողմանի խաղ 3 x 3 5 x 5	2
8	Աթլետիկա	
	Վազք 20մ արդյունքի գրանցումով	2
	Վազք հաղթահարելով արգելքները	2
	Վազք մինչև 4 բուպե	1
	Հեռացատկ տեղից	2
	Ոստյուններ տեղում ,180աստիճանի դարձումով	1
	Լցրած գնդակի նետում երկու ձեռքով /1կգ/	1

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում IV - դասարան

Տարեկան 68 ժամ. շաբաթական 2 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից



Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Կոմիան նշանակությունը և հիմնական կանոնները	1
	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարման ժամանակ	1
	Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգենայի կանոնները	1
2	Աթլետիկա	
	Վազք 30մ .արագացումով	2
	Արգելագոտու հաղթահարում	2
	Հեռացատկ 6-8վազք թափավոզքով	2
	Թենիսի գնդակի նետում 4-8մ. Հեռավորությունից նշանակետին	2
3	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ	
	Բազմացատկ	3
	Ամենադիպուկը	2
	Համակցված էստաֆետ	2
	Տալ տեղեկություն Հայաստանի ֆուտբոլի զարգացման նվաճումների մասին	2
	Փոխանցումավազք գնդակներով.վարումով արգելքների հաղթահարումով	2
	Երկկողմանի խաղ 2* 2 4* 4	2
4	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Ը.Ձ.Վ առանց առարկաների և առարկաներով	1
	Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա քայք մեծ քայքով,արտանկներով	2
	Գլուղկոնձի առաջ,հետզլորում կանգ թիակների վրա	2
	Կախեր պարանից , ձգում. կախ դրութ. բարձրացնել ծնկային հողում ծալած ոտքերը	2
5	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Շարժողական ռեժիմ	1
	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆ.կ դասերին	1
	Ժամանակակից 1952թ.15-րդ օլիմպիական խաղեր	1
6	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Շարափոխում 1 տողից երկտողանի 1սյունից 4սյուն շարժման մեջ դարձում կատարելով	2
	Ը.Ձ.Վ գնդակներով /մեծ,փոքր,լցրած/	1
	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1
	Մազցելով անցում արգելքների /մարզա-նստարանի մարզագերանի /վրայով	1
	Կամուրջ վարժություններ օգնությամբ	1
	Հենումներ մարզանստարանի վրա	2
7	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ	
	Գնդակը կենտրոնում	2
	Գնդակներով էստաֆետա	2
	Պայքար գնդակների համար	2
	Հանդիպակաց փոխանցումավազք	2

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում IV - դասարան

Տարեկան 68 ժամ. շաբաթական 2 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից

Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները	1
	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժություններ կատարման ժամանակ	1
	Ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգենայի կանոնները	1
2	Աթլետիկա	
	Վազք 30մ .արագացումով	2
	Արգելագոտու հաղթահարում	2
	Հեռացատկ 6-8վազք թափավոզքով	2
	Թենիսի գնդակի նետում 4-8մ. Հեռավորությունից նշանակետին	2
3	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ	
	Բազմացատկ	3
	Ամենադիպուկը	2
	Համակցված էստաֆետ	2
	Տալ տեղեկություն Հայաստանի ֆուտբոլի զարգացման նվաճումների մասին	2
	Փոխանցումավազք գնդակներով.վարումով արգելքների հաղթահարումով	2
	Երկկողմանի խաղ 2* 2 4* 4	2
4	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Ը.Չ.Վ առանց առարկաների և առարկաներով	1
	Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա քայք մեծ քայքով,արտանկներով	2
	Գլուղկոնձի առաջ,հետզոլորում կանգ թիակների վրա	2
	Կախեր պարանից , ձգում. կախ դրութ. բարձրացնել ծնկային հողում ծալած ոտքերը	2
5	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Շարժողական ռեժիմ	1
	Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆ.կ դասերին	1
	Ժամանակակից 1952թ.15-րդ օլիմպիական խաղեր	1
6	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Շարափոխում 1 տողից երկտողանի 1սյունից 4սյուն շարժման մեջ դարձում կատարելով	2
	Ը.Չ.Վ գնդակներով /մեծ,փոքր,լցրած/	1
	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	1
	Մազլցելով անցում արգելքների /մարզա-նստարանի մարզագերանի /վրայով	1
	Կամուրջ վարժություններ օգնությամբ	1
	Հենումներ մարզանստարանի վրա	2
7	Շարժախաղ զվարճալի ֆուտբոլ	
	Գնդակը կենտրոնում	2
	Գնդակներով էստաֆետա	2
	Պայքար գնդակների համար	2
	Հանդիպակաց փոխանցումավազք	2

	Դիպուկ նշանակետին	2
	Ցատկեր օղերով	2
	Փոխանցումավազք շրջանցումներով դարպասին հարվածելով շարասյուններով	2
	Երկողմանի խաղ 3 x 3 5 x 5	2
8	Աթլետիկա	
	Վազք արագացումով 40մ.	2
	Բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով	2
	Բարձրացատկ թեք թափավազքով	2
	Հեռացատկ տեղից	1
	Վազք 6 րոպե տևողությամբ	1
	Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության	2

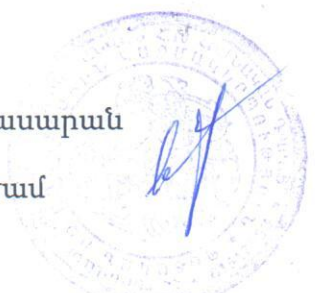
2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում VI - դասարան

Տարեկան 68 ժամ. շաբաթական 2 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից



Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքումճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորում էջ83	1
	Հայ մարզիկների մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին էջ.49	1
	Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայորի մասնակցությունը էջ 40	1
2	Աթլետիկա	
	Բարձր մեկնարկով վազք 30մ.	1
	Վազք արագացումով 40 մ.	1
	Հավասարաչափ վազք 10-12 րոպե	1
	Հեռացատկ „ոտքերը կծկած „ եղանակով	1
	Փոքր գնդակի նետում 10-12 մ. հեռավորությունից	1
3	Մարզախաղ` Ֆուտբոլ	
	Տեղաշարժվել կից , խաչաձև քայլերով, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ պոկումներ	1
	Հարված գլորվող և անշարժ գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով	1
	Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով	1
	Հարված ճակատով առանց ցատկի և ցատկով , հարվածներ նշանակետին	1
	Գնդակի կատեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով տեղում և շարժման մեջ	1
	Խաբկ անցումով, հարվածով անցում` հնարքի կիրառում.	1
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից, թափավազքով,դիպուկության և հեռավորության վրա	1
	Յուրացված մարտավարական հնարքների կիրառում	1
	Երկկողմանի խաղ ֆ/բ պարզեցված կանոններով	1
4	Մարզախաղ` բասկետբոլ	
	Գնդակի նետում և փոխանցում շարժման ընդացքում	1
	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով	1
	Գնդակի նետում օդակին տեղից և շանժման ընդացքում	1
	Ազատ հարձակման տակտիկա, դիրքային հարձակում	1
	Հարձակում երկու խաղընկերների փոխգործունեության	1
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	1
	Խաղ մինի բասկետբոլ կանոններով	1
5	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն:	1
	Ուսայունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն	1
	Հենացատկ 100-110 սմ. բարձրության այծի վրայով	1
	Երկու գլուխկոնձի միաձույլ	1
	Կանգնած դրությունից կամուրջ վարժակցի օգնությամբ	1

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 68 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
5 –րդ դասարան I կիսամյակ



d/p	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 2 ժամ			
1	<ul style="list-style-type: none"> «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում: 	<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը վերաբերյալ: Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: 	<ul style="list-style-type: none"> Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:
2	<ul style="list-style-type: none"> Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությանը: 	<ul style="list-style-type: none"> Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: 	<ul style="list-style-type: none"> Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:
Աթլետիկական վարժություններ 6 ժամ			
3	Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> ուսուցանել ցածր և բարձր մեկնարկները ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան, ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:
4	Վազք արագացումով 40 մ:		
5	Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե: :		
6	Ցատկեր: Տեղից հեռացատկ:		
7	Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով:		
8	Բարձրացատկ «Քայլանցումով» 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով		
9	Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):		
Մարզախաղ՝ ֆուտբոլ – 7 ժամ			
10	Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել՝ կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր: Վազք մեջքով առաջ:	<ul style="list-style-type: none"> Ծանոթացնել ֆուտբոլի պարամունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին: Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական 	<ul style="list-style-type: none"> Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում,

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 68 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
5 –րդ դասարան I կիսամյակ

ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 2 ժամ			
1	• «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը դպրոցի ուսումնական գործընթացում:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել գիտելիքներ դպրոցի ուսումնական գործընթացում «Ֆիզիկական Կուլտուրա» առարկայի նշանակությունը վերաբերյալ: ▪ Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում: ▪ Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:
2	• Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:		
Աթլետիկական վարժություններ 6 ժամ			
3	Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • ուսուցանել ցածր և բարձր մեկնարկները • ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, • ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան, • ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, • մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, • դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: • Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: • Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: • Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, • Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:
4	Վազք արագացումով 40 մ:		
5	Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե: :		
6	Ցատկեր: Տեղից հեռացատկ:		
7	Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով:		
8	Բարձրացատկ «Քայլանցումով» 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով		
9	Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):		
Մարզախաղ՝ ֆուտբոլ – 7 ժամ			
10	Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել՝ կից քայլերով, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, պոկումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր: Վազք մեջքով առաջ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ծանոթացնել ֆուտբոլի պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենայի պահանջներին: • Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում,

11	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարվածներ գնդակին, հարվածների անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:	գործողություններ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությամբ: • Երկկողմանի խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: • Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ:	սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ
12	Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:		
13	Գնդակի խլում՝ շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով այն մրցակցից: Գնդակը ճշգրիտ փոխանցել խաղընկերոջը նշանակետից:		
14	Աճպարարություն գնդակով: Աճպարարություն ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով:		
15	Խաղի տակտիկա, հարձակողական տակտիկա: Անհատական գործողություններ		
16	Խաղ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ		

Բասկետբոլ –12 ժամ

17	• Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:	• Ծանոթացնել պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին, • Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան. • Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ, • Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն	• Գիտենալ բասկետբոլ խաղի կանոնները • Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության , ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
18	• Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:		
19	• Գնդակի ընդունում և փոխանցում. գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից:		
20	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:		
21	• Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով:		

22	Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:	կարողությունները:	
23	•Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում:		
24	Յուրացված շարժումների համակցում:		
25	Բասկետբոլ խաղ հեշտացված կանոններով		
26	Բասկետբոլ խաղ 2*2 և 3*3 դեմ :		

Մարմնամարզական վարժություններ 5 ժամ

27	Շարային վարժություններ: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: • Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: • Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը: • Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
28	Կախեր և հենումներ: Տղաներ` կախ ծալված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հոդում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ` խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:		
29	Հենացատկեր: 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում, ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:		
30	Ակրոբատիկ վարժություններ: Գլուխկոնծի առաջ և ետ		
31	Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ: Քայլքի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլք թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլք, քայլք կրունկների վրա:		

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 68 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
5 –րդ դասարան II կիսամյակ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ			
32	Հայ մարզիկների մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին	<p>Ծանոթացնել հայ մարզիկներին և ուսումնասիրի հին և մեր օրերի օլիմպիական խաղերի չեմպիոններին պատմությանը:</p> <p>Մշակել ճիշտ սնվելու և օրվա ռեժիմին հետևելու ունակությունը:</p> <p>Կարողանալ ոչ ասել վնասակար սովորություններին</p>	<p>Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:</p> <p>Ինքնուրույն կարողանա կազմել իր օրվա ռեժիմը:</p> <p>Կարողանա գերծ մնալ վնասակար սովորություններից :</p>
33	Դպրոցականների սնունդը և շարժողական ռեժիմը		
34	Վնասակար սովորությունների կործանարար ազդեցությունը օրգանիզմի վրա		
Մարմնամարզական վարժություններ 7 ժամ			
35	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:	<ul style="list-style-type: none"> • Սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մազլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը: • Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները: • Դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները: • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել ինքնավաստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
36	Մազլցման վարժությունների յուրացում: Պարանամազլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ		
37	Վարժություններ օդերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:		
38	Կանգ թիակների վրա:		
39	Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ:		
40	Կիսակքանստելով ոտքերը տանել		

	առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը:	ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկոսությունը: • Նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը	
41	Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում		
Վոլեյբոլ 12 ժամ			
42	• Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:	<ul style="list-style-type: none"> • ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին. • ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան. • ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին. • մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ. • դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ վոլեյբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ: • Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ: • Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
43	• Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ:		
44	• Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով:		
45	• Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերնից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո:		
46	• Գնդակի փոխանցում գլխավերևում:		
47	• Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից:		
48	• Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:		
49	• Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա:		
50	• Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին:		
51	• Հարձակողական տակտիկա: Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին:		
52	• Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5*1):		
53	• Մինի վոլեյբոլ հեշտացված խաղ		

Ֆուտբոլ – 8 ժամ			
54	•Գնդակի որսում, տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ, մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մտցնել:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ: • Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան, ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը: • Երկկողմանի խաղ՝ 2X1, 2X2, 3X3, 4X4, 5X5: • Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ. • Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
55	•Տարրաբնույթ հարվածների ետ մղում, գնդակի փոխանցումներ ձեռքով և ոտքով:		
56	•Աճպարարություն ոտնաթմբով, ազդրով, գլխով:		
57	•Դարպասապահի գործողությունները և տեղաշարժվելը՝ Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր:		
58	•Խմբակային գործողություններ՝ երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:		
59	•Պաշտպանական տակտիկա.Անհատական գործողություններ:		
60	•Մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքի ընտրություն, գնդակի ընդունման խափանման գործողություններ,շրջափակում,խաղ ահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն: Խաղային կարողություն:		
61	•Խաղ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ՝ 2*1, 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 դեմ		
Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ			
62	•Վազք արագացումով 40 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • ուսուցանել կարճ և միջին վազքեր, • ուսուցանել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր: • Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի
63	•Վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ,:		

64	•Հավասարաչափ վազք 8-10 լրպե:	եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան, • ձևավորել հմտություն նետել թենիսի և լցրած գնդակներ, • մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները, • դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:	և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: • Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: • Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, • Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:
65	•Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով: հաղթահարումով:		
66	•Բարձրացատկ թեք թափավազքից		
67	•Նետումներ: 6-8 մ հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից):		
68	•Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ և գլխի վրայից ետ		

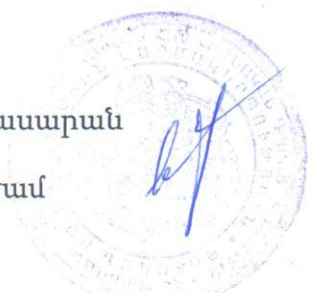
2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում VI - դասարան

Տարեկան 68 ժամ. շաբաթական 2 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից



Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքումճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորում էջ83	1
	Հայ մարզիկների մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին էջ.49	1
	Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայորի մասնակցությունը էջ 40	1
2	Աթլետիկա	
	Բարձր մեկնարկով վազք 30մ.	1
	Վազք արագացումով 40 մ.	1
	Հավասարաչափ վազք 10-12 րոպե	1
	Հեռացատկ „ոտքերը կծկած „ եղանակով	1
	Փոքր գնդակի նետում 10-12 մ. հեռավորությունից	1
3	Մարզախաղ` Ֆուտբոլ	
	Տեղաշարժվել կից , խաչաձև քայլերով, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ պոկումներ	1
	Հարված գլորվող և անշարժ գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով	1
	Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով	1
	Հարված ճակատով առանց ցատկի և ցատկով , հարվածներ նշանակետին	1
	Գնդակի կատցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով տեղում և շարժման մեջ	1
	Խաբկ անցումով, հարվածով անցում` հնարքի կիրառում.	1
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից, թափավազքով,դիպուկության և հեռավորության վրա	1
	Յուրացված մարտավարական հնարքների կիրառում	1
	Երկկողմանի խաղ ֆ/բ պարզեցված կանոններով	1
4	Մարզախաղ` բասկետբոլ	
	Գնդակի նետում և փոխանցում շարժման ընդացքում	1
	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով	1
	Գնդակի նետում օդակին տեղից և շանժման ընդացքում	1
	Ազատ հարձակման տակտիկա, դիրքային հարձակում	1
	Հարձակում երկու խաղընկերների փոխգործունեության	1
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	1
	Խաղ մինի բասկետբոլ կանոններով	1
5	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն:	1
	Ուսայունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն	1
	Հենացատկ 100-110 սմ. բարձրության այծի վրայով	1
	Երկու գլուխկոնձի միաձույլ	1
	Կանգնած դրությունից կամուրջ վարժակցի օգնությամբ	1

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում VI - դասարան

Տարեկան 68 ժամ. շաբաթական 2 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից

Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Առողջ ապրելակերպը դպրոցականի կյանքումճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորում էջ83	1
	Հայ մարզիկների մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին էջ.49	1
	Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայրի մասնակցությունը էջ 40	1
2	Աթլետիկա	
	Բարձր մեկնարկով վազք 30մ.	1
	Վազք արագացումով 40 մ.	1
	Հավասարաչափ վազք 10-12 րոպե	1
	Հեռացատկ „ոտքերը կծկած „ եղանակով	1
	Փոքր գնդակի նետում 10-12 մ. հեռավորությունից	1
3	Մարզախաղ` Ֆուտբոլ	
	Տեղաշարժվել կից , խաչաձև քայլերով, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ պոկումներ	1
	Հարված գլորվող և անշարժ գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով	1
	Հարված թռչող և օդից իջնող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով	1
	Հարված ճակատով առանց ցատկի և ցատկով , հարվածներ նշանակետին	1
	Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով տեղում և շարժման մեջ	1
	Խաբկ անցումով, հարվածով անցում` հնարքի կիրառում.	1
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից, թափավազքով,դիպուկության և հեռավորության վրա	1
	Յուրացված մարտավարական հնարքների կիրառում	1
	Երկկողմանի խաղ ֆ/բ պարզեցված կանոններով	1
4	Մարզախաղ` բասկետբոլ	
	Գնդակի նետում և փոխանցում շարժման ընդացքում	1
	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով	1
	Գնդակի նետում օդակին տեղից և շանժման ընդացքում	1
	Ազատ հարձակման տակտիկա, դիրքային հարձակում	1
	Հարձակում երկու խաղընկերների փոխգործունեությամ	1
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	1
	Խաղ մինի բասկետբոլ կանոններով	1
5	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն:	1
	Ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն	1
	Հենացատկ 100-110 սմ. բարձրության այժի վրայով	1
	Երկու գլուխկոնձի միաձույլ	1
	Կանգնած դրությունից կամուրջ վարժակցի օգնությամբ	1

6	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում էջ55	1
	Սպորտային էթիկա էջ 53	1
	Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում , մարզահրապարակում էջ 43	1
7	Ընտրովի ուսումնական նյութ ` ուժային պատրաստություն	
	Ուժային պատրաստություն 5-6 համալիր վարժություններ կցագերով /1-2 կգ./ մարմնի տարբեր մկանախմբերի զարգացման համար	1
	Վարժ. ռեփինե լարաններով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրցքավանդակի մկանների մշակման համ	1
	Զույգերով վարժություններ` ձեռքերի, ոտքերի և իրանի մկանների համար	1
	Վարժություններ` ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկան համա.	1
8	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Կանգ թիակների վրա	1
	Պարանամագցում մինչև 2.5մ. աղջ և 3.5մ. տղաներ ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	1
	Տղ. Ոտքերը գատած ազդրին նստաց դրությունից վարցատկ դարձումով, աղջ. Թափահարումներ ծալելով	1
	Կանգնած դրությունից կամուրջ վարժակցի օգնությամբ	1
	Զգումներ կախ և կախ պառկած դրությունից	1
9	Մարզախաղ ` Վոլեյբոլ	
	Վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր	1
	Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ	1
	Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից	1
	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված	1
	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված 3-6 մետր հեռավորությունից	1
	Ուղիղ հարձակողական հարված խարնկերոջ վեր նետած գնդակին	2
	Մինի Վոլեյբոլ խաղ հեշտացված կանոններով	2
10	Մարզախաղ ` Ֆուտբոլ	
	Տեղաշարժեր գնդակը հսկողության տակ պահելով	1
	Հարված գլորվող գնդակին	2
	Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա	1
	Հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա	1
	Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով	2
	Փոխանցումներ կարճ միջին տարածությունից ցածրից և օդից	1
	Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն մրցակցին փակելու և գնդակ ստանալու նպատակով	2
	Մրցակցի հարձակման հակազդորմ համագործակցության ապահովում	1
	Մինի ֆուտբոլ խաղ	1
11	Աթլետիկա	
	Վազք 30մ. Արդյունքի գրանցումով	2
	Էստաֆետա հանդիպակաց 10-12 մետր	1
	Վազք փոփոխական տեմպով 10-12 րոպե	1
	Հեռացատկ տեղից և թափավազքով 4-5 վազքաքայլով	1
	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության	1

Ֆիզիկական կուլտուրա

Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 68 ժամ

2023 – 2024 ուստարի

7-րդ դասարան I կիսամյակ

d/p	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 2 ժամ				
1	<ul style="list-style-type: none"> Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: 	<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ: Օանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին: 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը 	<ul style="list-style-type: none"> Օանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին 		
Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ				
3	<ul style="list-style-type: none"> Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 40 մ: Արագացումով վազք 60 մ: 	<ul style="list-style-type: none"> Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային: Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները, Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող: 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ: 	<ul style="list-style-type: none"> Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: 		
5	<ul style="list-style-type: none"> Վազք 30 մ արդյունքի գրանցումով: 			
6	<ul style="list-style-type: none"> Վազք 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000մ: 	<ul style="list-style-type: none"> Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: 		
7	<ul style="list-style-type: none"> Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով 	<ul style="list-style-type: none"> Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: 		
8	<ul style="list-style-type: none"> Բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ՝ 60-70 սմ բարձրությամբ: 	<ul style="list-style-type: none"> Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն: 		
9	<ul style="list-style-type: none"> Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ: 			
Մարզախաղ՝ ֆուտբոլ – 6 ժամ				

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 68 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
7 –րդ դասարան I կիսամյակ

Ժ/ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 2 ժամ			
1	• Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:	▪ Ձևավորել գիտելիքներ անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:	▪ Պատկերացում ունի անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ:
2	• Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը	▪ Ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին	▪ Ծանոթ է օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին:
Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ			
3	• Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 40 մ: Արագացումով վազք 60 մ:	• Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան:	• Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային:
4	• Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ:	• Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:	• Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:
5	• Վազք 30 մ արդյունքի գրանցումով:	• Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ:	• Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ:
6	• Վազք 10-12 րոպե: Վազք` 1000մ:	• Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը:	• Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարարնողունակությունները,
7	• Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով	• Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:	• Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:
8	• Բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ` 60-70 սմ բարձրությամբ:		
9	• Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12մ հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքինից առաջ գլխի վրայից հետ:		
Մարզախաղ` ֆուտբոլ – 6 ժամ			

10	•Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: • Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: • Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: • Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: • Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքստիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
11	•Գնդակի խլում:Գնդակի խլում աջ արտանքով:Գնդակի խլում ձախ արտանքով:		
12	•Խաբբեր: Խաբբ անցումով, խաբբ «Հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբբ ոտքով գնդակի կասեցումով:		
13	•Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍՏ կոմբինացիայի խաղարկում: Պաշտպանական տակտիկա:		
14	•Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին:		
15	•Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով:		

Մարզախաղեր՝ բասկետբոլ 8 ժամ

16	Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան: • Ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ: • Ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2*1, 3*1, 3*2, 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետի բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններն: • Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ կատարել գնդակի վարում, փոխանցումներ, նետումներ, պաշտպանողական և հարձակվողական գործողություններ: • Կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել համատեղ
17	Գնդակի ընդունում և փոխանցում		
18	Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:		
19	Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին		

	մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ:	<p>3*3) կատարման կարողություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն: • Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խնրային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն: 	<p>առաջադրանքներ, համագործակցել, հանդես բերել նախաձեռնություն, հանդուրժողականություն և ինքնատիրապետում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
20	Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից		
21	Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:		
22	Պաշտպանության տակտիկա: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:		
23	Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:		

Հանդրոլ 4 ժամ

24	Հանդրոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) գուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ հանդրոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: • Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եղակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան: • Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերնից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան: • Մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդրոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել հանդրոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկակ • Կարողանալ հինկական կանոններով հանդրոլ խաղալ: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:ան գործողությունները
25	Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը:		
26	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ:		
27	Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով:Գլորվող և վերնից նետած գնդակի որսում:		

Մարմնամարզական վարժություններ- 4 ժամ

28	Շարային վարժություններ: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
29	Կախեր և հենումներ: Տղաներ` կախ ծալված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ` խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:	<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ:
30	Էնացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ` 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: • Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել ինքնավստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
31	Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում:		

Ֆիզիկական կուլտուրա
Տարեկան թեմատիկ պլանավորում 68 ժամ
2023 – 2024 ուստարի
7–րդ դասարան II կիսամյակ

Ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ			
32	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարացի խաղը և սկզբունքները: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն: ▪ Ձևավորել համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ: ▪ Ձևավորել համոզմունք վնասակար սովորույթների մասին 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Տիրապետում է ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողությունը: ▪ Ունի համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ: ▪ Կարողանում է զերծ մնալ վնասակար սովորույթներից
33	<ul style="list-style-type: none"> • Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: 		
34	<ul style="list-style-type: none"> Նիկոտինի ալկոհոլի և թմրամիջոցների օգտագործման կործանարարությունը 		
Մարմնամարզական վարժություններ- 8 ժամ			
35	<ul style="list-style-type: none"> Շարային վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ գույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, գույգերով և առարկաներով: • Ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան: • Ամրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ ինքնուրույն կատարել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ- մարմնամարզական , ուժային, ճկունության, ճարպկության, ցատկունակության վարժությունները:
36	<ul style="list-style-type: none"> Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Աղջիկներ՝ 		

	<p>ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված</p>	<p>շարժումները և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձեռք բերել շարժումները տարբերակելու, փոխկապակցելու, սահուն կատարելու, կոորդինացիայի հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել ինքնավաստահության, նպատակասլացության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
37	<p>Կախեր և հենումներ: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով վարցատկ: Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծալվելով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն: • Ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն: • Մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ռիթմայնության կարողություններ: 	
38	<p>Հենացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկած» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով:</p>		
39	<p>Ակրոբատիկ վարժ.ներ: Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը:</p>		
40	<p>Պարանի մագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հնարով»: Աղջիկներ՝ «երեք հնարով»:</p>		

41	<p>Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:</p> <p>Ուտքերը զատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և ետ խոնհարումով:</p> <p>Ուտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդերի վեր բարձրացումով:</p>		
42	<p>Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:</p>		
Վոլեյբոլ 8 ժամ			
43	<p>Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազքեր արագությունը և ուժով փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին: • Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Տիրապետի վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողություններին:
44	<p>Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերնից, ներքևից, ցանցի վրայից:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել գնդակի փոխանցումներ, սկզբնահարվածներ, հարձակվողական հարված, շրջափակում, տակտիկական գործողություններ:
45	<p>Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ:
46	<p>Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Չափել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
47	<p>Սկզբնահարվածի ընդունում</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Չափել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:

	երկու ձեռքով վերևից և ներքևից:	<ul style="list-style-type: none"> • Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում 	
48	Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:		
49	Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:		
50	Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ:		
Հանդբոլ 5 ժամ			
51	Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը: • Ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան: • Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերևից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան: • Ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն: • Մշակել արագաշարժություն, 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ հանդբոլ խաղի կանոնները: • Կարողանալ կատարել հանդբոլ խաղի տեխնիկական և տակտիկական գործողությունները: • Կարողանալ հինկական կանոններով հանդբոլ խաղալ: • Կարողանալ ցուցաբերել համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության կարողություններ: • Կարողանալ դրսևորել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, տարբեր իրավիճակներում արագ կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու հմտություններ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
52	Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից		
53	Դարպասապահի խաղ: Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում: Գնդակի նետում դարպասին:		
54	Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով		

	<p>շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:</p>	<p>կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն:</p>	
55	<p>Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց: Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:</p>		

Ֆուտբոլ 6 ժամ

56	<p>Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռչող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ: • Ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան: • Ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն: • Ուսուցանել երկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղ 4X4, 5X5, 6X6, 7X7, 8X8 դեմ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Իմանալ ֆուտբոլ խաղի կանոնները, կատարել խաղի հիմնական տեխնիկական և տակտիկական գործադրությունները: • Կարողանալ դրսևորել նախաձեռնություն, ինքնուրույնություն, ինքնքտիրապետում, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն: • Կարողանալ համագործակցել լինել բարի, ազնիվ, հանդուրժող, ունենալ հարգանք բոլորի նկատմամբ: • Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ:
57	<p>Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օղից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով:</p>		
58	<p>Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ: 	
59	<p>Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճարպկության, 	

	մասով և ոտնաթմբով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:	ճկունության, հավասարակշռության, ցատկունակության: • Դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, նախաձեռնության հմտություններ:	
60	Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա		
61	Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:		
Աթլետիկական վարժություններ 7 ժամ			
62	Արագացումով վազք 60 մ:	<ul style="list-style-type: none"> • Ուսուցանել կարճ և միջին, էստաֆետային վազքի տեխնիկան: • Ամրապնդել «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի, «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան: • Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ: • Մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը: • Դաստիարակել համարձակություն, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածություններ, տիրապետի էստաֆետային վազքի տեխնիկային: • Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի: • Կարողանա նետել թենիսի և լցրած գնդակներ: • Ունենա արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության բավարար ընդունակությունները,
63	Վազք 30 մ արդյունքի գրանցումով:		
64	Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ		
65	Վազք՝ 10-12 րոպե: Վազք՝ 1000մ:		
66	Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում»		
67	Բարձրացատկ տղաներ 60-90		

	սմ, աղջիկներ՝ 60-70 սմ բարձրությամբ:	աշխատասիրություն և վճռականություն:	• Լինի համարձակ, վճռական և նախաձեռնող:
68	Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:		

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում VIII - դասարան

Տարեկան 88 ժամ. շաբաթական 3 ժամ

Առողջ ապրելակերպ 14 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից

Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
	Գիտելիքի հիմունքներ	
1	Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը	1
	Հայաստանի Ազգային օլիմպիական կոմիտեի <ԱՕԿ> գործառնությունները	1
	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգի վրա	1
2	Աթլետիկա	2
	Ցածր մեկնարկով վազք 30մետր	2
	Արագացումով վազք 40մետր	2
	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցմամբ	1
	Բարձրացատկ < քայլանցում > եղանակով 100-105 սմ. Բարձրությամբ	2
	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության	1
	Հավասարաչափ վազք 10-12 րոպե	
3	Մարզախաղ` Ֆուտբոլ	2
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով: Դիպուկության հեռահար հարվածներ	2
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով	2
	Հարված գնդակին գլխով ճակատի միջնամասով	2
	Դնդակի վարում արագացումով և շրջանցումներով	2
	Գնդակի խում մրցակցից ուսի հրումով	1
	Գնդակի նետում տարբեր էլման դրությունից	1
	Աճապարարություն գնդակով ազդրով գլխով	1
	Դարպասապահի տեխնիկա գնդակի որսում շեղում հետ մղում	1
	Հակազդում գնդակով մրցակցի դեմ գնդակի վարում մրցակցի փոխանցումներ	1
	Երկկողմանի խաղ 4:4, 5:5 դեմ	1
4	Մարզախաղ` բասկետբոլ	2
	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության ուղղությամբ	2
	Գնդակի փախանցում և ընդունում տեղում և շարժման ժամանակ	2
	Գնդակի նետում տեղից և մեկ ձեռքով	2
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	2
	Հարձակում արագ ձեռքում 2:0 տարբերակով	2
	Մինի բասկետբոլ խաղ	
5	Մարմնամարզական վարժություններ	2
	Գլուխկոնձի ետ ընդունելով զատած հենում կանգնած դրություն:	2
	Գլուխկոնձի երկարությամբ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա	2
	Պարանի մազկցում աղջիկներ 2.5մ տղաներ 3 մետր	2
	Կամուրջ և դարձում ,գլուխկոնձի առաջ և ետ	
6	Գիտելիքի հիմունքներ	

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում VIII - դասարան

Տարեկան 88ժամ. շաբաթական 3 ժամ

Առողջ ապրելակերպ 14 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից

Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը	1
	Հայաստանի Ազգային օլիմպիական կոմիտեի <ՍՕԿ> գործառնությունները	1
	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգի վրա	1
2	Աթլետիկա	
	Ցածր մեկնարկով վազք 30մեր	2
	Արագացումով վազք 40մետր	2
	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցմամբ	2
	Բարձրացատկ <քայլանցում >եղանակով 100-105 սմ. Բարձրությամբ	1
	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության	2
	Հավասարաչափ վազք 10-12 րոպե	1
3	Մարզախաղ՝ Տուտբոլ	
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով:Դիպուկության հեռահար հարվածներ	2
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով	2
	Հարված գնդակին գլխով ճակատի միջնամասով	2
	Դնդակի վարում արագացումով և շրջանցումներով	2
	Գնդակի խում մրցակցից ուսի հրումով	2
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից	1
	Աճաբարարություն գնդակով ազդրով գլխով	1
	Դարպասապահի տեխնիկա գնդակի որսում շեղում հետ մղում	1
	Հակազդում գնդակով մրցակցի դեմ գնդակի վարում մրցակցի փոխանցումներ	1
	Երկկողմանի խաղ 4:4, 5:5 դեմ	1
4	Մարզախաղ՝ Բասկետբոլ	
	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության ուղղությամբ	2
	Գնդակի փախանցում և ընդունում տեղում և շարժման ժամանակ	2
	Գնդակի նետում տեղից և մեկ ձեռքով	2
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	2
	Հարձակում արագ ճեղքում 2:0 տարբերակով	2
	Մինի բասկետբոլ խաղ	2
5	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Գլուխկոնծի ետ ընդունելով գատած հենում կանգնած դրություն:	2
	Գլուխկոնծի երկարությամբ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա	
	Պարանի մագլցում աղջիկներ 2.5մ տղաներ 3 մետր	2
	Կամուրջ և դարձում ,գլուխկոնծի առաջ և ետ	2
6	Գիտելիքի հիմունքներ	

	Արագաուժային վարժությունների կատարման մեթոդիկան	1
	Ֆիզկուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում	1
	Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում	1
7	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունել հենում դրություն	2
	Ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն	2
	Պարանի մազլցում	1
	Հենացատկ արձի վրայով ոտքերը կծկած եղանակ.	2
	Կամուրջ և դարձում ընդունելով հենում դրություն	1
	Գլուխկոնձի ետ և առաջ	1
8	Մարզախաղ՝ վոլեյբոլ	
	Վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր ցատկեր ցանցի մոտ	2
	Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում և առաջ շարժվելով	2
	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված	2
	Սկզբնահարվածի ընդունում վերևից և ներքևից	2
	Ուղիղ հարձակողական հարված խաղացողների տեղափոխումով	1
	Մինի վոլեյբոլ խաղ	2
9	Մարզախաղ՝ Ֆուտբոլ	
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից	2
	Աճաբարարություն գնդակով ազդրով գլխով	2
	Դարպասապահի տեխնիկա գնդակի որսում գնդակը խաղի մեջ մտցնել	2
	Հարձակողական տակտիկական գործողություններ	2
	Պաշտպանական տակտիկական գործողություն	2
	Մինի ֆուտբոլ երկկողմանի խաղ	1
10	Աթլետիկա	
	Ցածր մեկնարկով վազք30 մ.	2
	Վազք արագացումով 60 մետր	2
	Տեղից հեռացատկ և եռացատկ	2
	Վազք հավասարաչափ տեմպով	2

Առողջ ապրելակերպ

8-դասարան

Հ	Թեմա
Դաս 1	Առողջությունը որպես կյանքի արժեք
Դաս 2	Առողջության գործոնները
Դաս 3	Մննդի նշանակությունն առողջության համար ռացիոնալ սնունդ
Դաս 4	Էներգիայի հավասարակշռությունն և ոչ ճիշտ սնվելու հետևանքները
Դաս 5	Դիրքորոշում
Դաս 6	Կարողանալ <<ոչ>>ասել
Դաս 7	Ինչ է թմրամիջոցը
Դաս 8	Թմրամիջոցների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա
Դաս 9	Թմրամիջոցներից առաջացած կախվածությունը
Դաս 10	Սեռային դերեր
Դաս 11	Հասունացում
Դաս 12	Հիգենան հասունացման շրջանում
Դաս 13	Դժվար տարիք
Դաս 14	Ինչ է սերը

2023-2024թ. ուս տարի

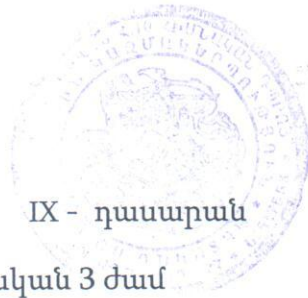
Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում IX - դասարան

Տարեկան 88ժամ. շաբաթական 3 ժամ

Առողջ ապրելակերպ 14 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից



Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Ֆ.Կ նշանակությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգի վրա	1
	Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը պատանիների զինվորական ծառայության միջոց	1
	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում	1
2	Աթլետիկա	
	Ցածր մեկնարկով վազք 30մեր	2
	Արագացումով վազք 40մեր	2
	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցմամբ	2
	Բարձրացատկ < քայլանցում > եղանակով 100-105 սմ. Բարձրությամբ	1
	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության	2
	Հավասարաչափ վազք 10-12 րոպե	1
3	Մարզախաղ՝ Ֆուտբոլ	
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով:Դիպուկության հեռահար հարվածներ	2
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթափի ներսի և դրսի մասով	2
	Հարված գնդակին գլխով ճակատի միջնամասով	2
	Դնդակի վարում արագացումով և շրջանցումներով	2
	Գնդակի խլում մրցակցից ուսի հրումով	2
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից	1
	Աճաբարարություն գնդակով ազդրով գլխով	1
	Դարպասապահի տեխնիկա գնդակի որսում շեղում հետ մղում	1
	Հակազդում գնդակով մրցակցի դեմ գնդակի վարում մրցակցի փոխանցումներ	1
	Երկկողմանի խաղ 4:4, 5:5 դեմ	1
4	Մարզախաղ՝ բասկետբոլ	
	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության ուղղությամբ	2
	Գնդակի փախանցում և ընդունում տեղում և շարժման ժամանակ	2
	Գնդակի նետում տեղից և մեկ ձեռքով	2
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	2
	Հարձակում արագ ձեռքում 2:0 տարբերակով	2
	Մինի բասկետբոլ խաղ	2
5	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Գլուխկոնծի ետ ընդունելով զատած հենում կանգնած դրություն:	2
	Գլուխկոնծի երկարությամբ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա	

2023-2024թ. ուս տարի

Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմատիկ պլանավորում IX - դասարան

Տարեկան 88ժամ. շաբաթական 3 ժամ

Առողջ ապրելակերպ 14 ժամ

Հաստատվել է տնօրենի կողմից

Հ	Դասի բովանդակություն	Ժամ
1	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Ֆ.Կ նշանակությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգի վրա	1
	Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը պատանիների զինվորական ծառայության միջոց	1
	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում	1
2	Աթլետիկա	
	Ցածր մեկնարկով վազք 30մեր	2
	Արագացումով վազք 40մետր	2
	Էստաֆետային վազք փայտիկի փոխանցմամբ	2
	Բարձրացատկ < քայլանցում > եղանակով 100-105 սմ. Բարձրությամբ	1
	Փոքր գնդակի նետում հեռավորության	2
	Հավասարաչափ վազք 10-12 րոպե	1
3	Մարզախաղ՝ Տուսբոլ	
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին աջ և ձախ ոտքով:Դիպուկության հեռահար հարվածներ	2
	Հարված գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասով	2
	Հարված գնդակին գլխով ճակատի միջնամասով	2
	Դնդակի վարում արագացումով և շրջանցումներով	2
	Գնդակի խլում մրցակցից ուսի հրումով	2
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրությունից	1
	Աճյարարություն գնդակով ազդրով գլխով	1
	Դարպասապահի տեխնիկա գնդակի որսում շեղում հետ մղում	1
	Հակազդում գնդակով մրցակցի դեմ գնդակի վարում մրցակցի փոխանցումներ	1
	Երկկողմանի խաղ 4:4, 5:5 դեմ	1
4	Մարզախաղ՝ Բասկետբոլ	
	Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության ուղղությամբ	2
	Գնդակի փախանցում և ընդունում տեղում և շարժման ժամանակ	2
	Գնդակի նետում տեղից և մեկ ձեռքով	2
	Անհատական և թիմային պաշտպանություն	2
	Հարձակում արագ ձեռքում 2:0 տարբերակով	2
	Մինի բասկետբոլ խաղ	2
5	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Գլուխկոնձի ետ ընդունելով գատած հենում կանգնած դրություն: Գլուխկոնձի երկարությամբ կանգ գլխի և ձեռքերի վրա	2

	Պարանի մագլցում աղջիկներ 2.5մ տղաներ 3 մետր	2
	Կամուրջ և դարձում ,գլուխկոնձի առաջ և ետ	2
6	Գիտելիքի հիմունքներ	
	Առաջին օգնություն ցույց տալը վնասվածքի դեպքում	1
	Արագաուժային վարժությունների կատարման մեթոդիկան	1
	Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում	1
7	Մարմնամարզական վարժություններ	
	Երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունել հենում դրություն	2
	Ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրություն	2
	Պարանի մագլցում	1
	Հենացատկ արժի վրայով նոսքերը կծկած եղանակ.	2
	Կամուրջ և դարձում ընդունելով հենում դրություն	1
	Գլուխկոնձի ետ և առաջ	1
8	Մարզախաղ՝ վոլեյբոլ	
	Վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր ցատկեր ցանցի մոտ	2
	Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում և առաջ շարժվելով	2
	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված	2
	Սկզբնահարվածի ընդունում վերևից և ներքևից	2
	Ուղիղ հարձակողական հարված խաղացողների տեղափոխումով	1
	Մինի վոլեյբոլ խաղ	2
9	Մարզախաղ՝ Ֆուտբոլ	
	Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից	2
	Աճաբարարություն գնդակով ազդրով գլխով	2
	Դարպասապահի տեխնիկա գնդակի որսում գնդակը խաղի մեջ մտցնել	2
	Հարձակողական տակտիկական գործողություններ	2
	Պաշտպանական տակտիկական գործողություն	2
	Մինի ֆուտբոլ երկկողմանի խաղ	1
10	Աթլետիկա	
	Ցածր մեկնարկով վազք30 մ.	2
	Վազք արագացումով 60 մետր	2
	Տեղից հեռացատկ և եռացատկ	2
	Վազք հավասարաչափ տեմպով	2

Առողջ ապրելակերպ

IX - դասարան

Հ	Թեմա
Դաս 1	Առողջության գրավականը
Դաս 2	Ինչ է սթրեսը, սթրեսի դրսևորումները
Դաս 3	Հաղթահարման ուղիները
Դաս 4	Ծնող լինելը որպես կյանքի արժեք
Դաս 5	Ապագա ծնողներ
Դաս 6	Սեռավարակներ
Դաս 7	Անխոհեմ սեռական վարքագծի հնարավոր հետևանքները
Դաս 8	Ինչ է սեռական ոտնձգությունը
Դաս 9	Ինչ է ՄԻԱՎ-ը , ինչ է ՁԻԱՀ-ը
Դաս 10	ՄԻԱՎ-ի փոխանցման ուղիները
Դաս 11	ՄԻԱՎ-ի ազդեցությունը օրգանիզմի վրա
Դաս 12	ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ կամավոր հետազոտություն և խորհրդատվություն
Դաս 13	ՄԻԱՎ/ ՁԻԱՀ-ը և մարդու իրավունքները
Դաս 14	ՄԱՎ/ՁԻԱՀ-ի կանխարգելումը