

	Չփստել իր իմուն կընտեր	
1	Անողջ ապրել սկերսար դարոցակնների կյ անքում	
1	Հայ մարզիկների մանակցու թ ռուկը օլ իմա խաղերին	
1	Ֆ դ. Նաթանկը	
	Կթ ետիկակն վարժու թ ռուկներ	
1	Քայ լ քեր ճիշտ կեցվածքով	
1	Դնդաղ քայ լ քեր ծնկները վեր բարձրացնել ով	
1	Վաթը միջին սեմարով	
1	Հեռացասկ ութերը կծկած եղանակով	
1	Քայ լ քեր 4-10մ	
1	Փոքր գնդակի նետում 10-12սմ հեռ-ից	
1	Քայ լ քեր ծնկները վեր բարձրացնել ով	
1	Քայ լ ք սրագ կեցվածքով	
1	Աքորբակաթը	
1	Թախակաթը 3-4 քայ լ անցու մով	
1	Տեղից հեռացասկ	
	Ֆու սբուլ	
1	Կանգներ դարձու մեր	
1	Ֆու սբուլ իսսի կեցվածքով սերսը սրժեր	
1	Գնդակը ճիշտ կիտանցել խաղընկերոջը	
1	Գնդակի փոխանցու մեր ութով	
1	Գնդակի վարում եննաթաթի ներսի և դրսի մասերով	
1	Գնդակը վարել կոների կամ դրոշ, միջով	
1	Ֆու սբուլ հարված դարապահն	
1	Անապարտու թ ռուկ, ոսնաթթբով, սգորով	
1	Վարել գնդակը ու դիղ գծով	
1	Հարվածներ դարապահն	
1	Կից քայ լ քով սերսը սրժեր	
1	Խաղ ապրճեցված կանոններով	
1	Գնդակի ընդու նման և խախնման գործող.	
1	Կիցակցի նկատմամբ աթ սաթն. դիրքի ընտրու թ ռուկ	
1	Վարել գնդակը շրջանով	
1	Փոխանցու մերով վարել գնդակը	
	Արմանապրզակն վարժու թ ռուկներ	
1	Շարք, հաշ վարկ, գեկու լ ց	
1	Արիանու ը զարգացնող վարժու թ ռուկներ	
1	Հենու մեր մարզանստարանի վրա	
1	Հալասարակշռու թ ան վարժու թ ռուկներ	
1	Հենու մեր մարզանստարանի վրա	
1	Հալասարակշռու թ ան վարժու թ ռուկներ	
1	Շաշ առակն վարժու թ ռուկներ	
1	Կանու թջ	
1	Գ ու իկոնծի առաջ և հետ	

6րդ դասարան 2րդ կիսամյակ 63 դասաժամ

	Գիտելիքի հիմունքներ	
1	Սպորտային էթիկան	
1	Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները	
1	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունն	
1	Նիկոտինի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործ. կործ	
1	Օլիմպիական գաղափարները	
1	Առողջ ապրելակերպը	
1	Արդարացի խաղը և սկզբունքները	
1	Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը	
	Ուժային պատրաստություն	
1	Կբանստած քայլքեր	
1	Ձգումներ կախված դրությունից	
1	Մ.մ. կախվել ծնկները վեր	
1	Կբանիստ աջ ոտքին ապա ձախ	
1	Կատարել սեղմումներ հատակին	
1	Նստել ոտքերը պահել վեր ուղիղ հեծանիվ	
1	Լցրած գնդակի նետումներ	
1	Գլուխկոնծի	
	Մարմամարզական վարժություններ	
1	Շարային պատրաստություն	
1	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	
1	Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ	
1	Տղաներ կախ դրությունից ձգումներ աղջ. հենումից	
1	Կամուրջ	
1	Շնչառական վարժություններ	
1	60-100սմ բարձր. լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկ	
1	Կանգ թիակների վրա	
1	Մագլցում մարզանստարանի վրայով վեր և վար	
1	Պարանամագլցում	
	Մարզախաղ վոլեյբոլ	
1	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել	
1	Գնդակի փոխանցումներ երկու ձեռքով	
1	Գնդակի փոխանցումներ գլխավերևում	
1	Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցին	
1	Էստաֆետա տեղաշարժման տարբեր ձևերով	
1	Կարճ տարածության արագացումներ	
1	Փոխանցումներ կատարել տարբեր կեցվածքներով	
1	Սյուներով գնդակի փոխանցումներ	
1	Ուղիղ հարձակողական հարված	
1	Հարձակողական մարտավարություն	
1	Խաղ մրցակցային ձևով	
1	Խաղ	
1	Գնդակի փոխանցումներ	
1	Փոխանցումներ վերևից	
1	Փոխանցած գնդակը կասեցնել և փոխանցել	

