

Հովհ. Գաբրիելյան, Հ. Մինասյան, Ֆ.Ղազարյան, Յու. Գրիգորյան

# **ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ**

**ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱ**

**5 - 9 -ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ**

**ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՁԵՌՆԱՐԿ**

**ԵՐԵՎԱՆ 2013 Թ**

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հանրակրթության պետական կրթակարգի հիմնական նպատակներն են կրթության որակի բարելավումն և հանրակրթական համակարգի համապատասխանեցումը պետական զարգացման ներկա միտումներին և միջազգայնորեն ընդունված չափանիշներին:

Հանրակրթության գլխավոր նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն, կրթության հիմնական նպատակն է դառնում սովորողների համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովում: Այստեղ կարևորվում է սովորողի ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Հիմնական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում ըստ մակարդակների տրված են սովորողներին ներկայացվող գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների պարտադիր պահանջները և արժեքային համակարգը:

Միջին դասարաններում «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութերի ուսուցումը նպատակ ունի՝ նպաստելու սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, բարոյակամային որակների դաստիարակմանը, ինչպես նաև առողջ ապրելակերպի, շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, առանձին մարզաձևերի, ինքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերմանը:

Ձեռնարկում ներկայացված են հիմնական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նպատակն ու խնդիրները, սովորողների տարիքային զուգացման առանձնահատկությունները, սովորողների բժշկամանկավարժական հսկողությունը և անվտանգության ապահովումը դասավանդման գործընթացում:

Հանգամանորեն ներկայացված են 5-9-րդ դասարաններում առարկայի դասավանդման գործընթացում կիրառվող ուսուցման ավանդական և համագործակցային մեթոդները, ինչպես նաև ուսումնական նյութի պլանավորումը:

Ներկայացված են նաև սովորողների առաջադիմության 10 միավորային և ուսուցանող գնահատման ժամանակակից ձևերն ու ստուգման տեսակները և այլն:

Ձեռնարկում հանգամանորեն տրված են ըստ դասարանների (5-9), ծրագրային ուսումնական տարբեր բաժինների՝ «Մարմնամարզական վարժություններ»>,

<<Աթլետիկական վարժություններ>>, <<Բասկետբոլ>>, <<Ֆուտբոլ>>, <<Վոլեյբոլ>>, <<Հանդբոլ>> մարզախաղերի ուսուցման մեթոդիկան:

Ձեռնարկը նախատեսված է հանրակրթական դպրոցի <<Ֆիզիկական կուլտուր>> առարկան դասավանդող ուսուցիչների համար: Այն նպատակ ունի օգնելու ուսուցիչներին դպրոցականների ուսուցման գործընթացը արդյունավետ կազմակերպելու համար:

## **ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ**

### **1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ**

Ֆիզիկական դաստիարակությունը առանձնահատուկ տեղ ունի անձի (անհատի) ձևավորման, նրա ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյականային, հոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

Հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ֆիզկուլտուրային կրթությունը հասարակության և պետության շահերից բխող ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է նրանց առողջության ամրապնդմանը, համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը:

Կրթական բարեփոխումները էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում աշակերտների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Հանրակրթության պետական չափորոշչային պահանջներով նախատեսված է <<Ֆիզիկական կրթություն և անվտանգ կենսագործունեություն>> ուսումնական բնագավառի հիմնական նպատակն ու սովորողներին ներկայացվող պահանջները: Հիմնական դպրոցն ավարտող շրջանավարտը <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից պետք է ունենա որոշակի գիտելիքներ, կարողություններ ու հմտություններ և ձևավորված արժեքային համակարգ:

**Կրթական 2-րդ աստիճան /5-9-րդ դասարաններ/ ավարտողը <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից պետք է ունենա.**

#### **1. Գիտելիքների հանակարգը**

- Գիտելիքներ ունենա առողջության ամրապնդման և աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին,

- գիտելիքներ ունենա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի և ինքնավերահսկողության ձևերի վերաբերյալ,

- իմանա մարմնամարզական և աթլետիկական վարժությունների անվանումները և տվորած մեկ մարզախաղի կանոնները,
- պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի նշանակության մասին,
- ճանաչի և գնահատի վտանգավոր և արտակարգ իրադրությունները:

## **2. Կարողությունները և հմտությունները**

### **Պետք է ունենա հետևյալ կարողությունները ու հմտությունները.**

- Ճանաչել իր մարմինը, խնամել այն, հետևել իր առողջական վիճակին ու ֆիզիկական զարգացմանը, խուսափել վնասվածքներից,
- նկարագրել և վերարտադրել ֆիզիկական վարժությունները, մարզաձևերը, մարզախաղերը, օգտագործելով ճիշտ տերմինները և անվանումները,
- մարզախաղեր և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս համագործակցել խաղընկերների հետ, գնահատել իր տեղը և դերը խմբում և պատասխանատվություն կրել իր պարտականությունների կատարման համար,
- դրսևորել հանդուրժողականություն թե հաղթանակի, թե պարտության դեպքում,
- վնասվածքների դեպքում ընկերոջը ցույց տալ առաջին օգնություն,
- կազմակերպել ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքներ և խաղային գործողություններ,
- ճիշտ վազել, ցատկել, նետել, կատարել մարմնամարզական տարրերից կազմված վարժությունների համալիրներ,
- կարողանալ անսովոր պայմաններում օգտագործել շարժողական հմտությունները:

## **3. Արժեքային համակարգը**

### **Ավարտողը պետք է.**

- Գիտակցի ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունն առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար,
- Կարևորի սեփական առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը հետևելու պահանջը,
- Ունենա բարոյականային հատկանիշներ, լինի ընկերասեր, հայրենասեր և օգնության հասնելու պատրաստակամություն,
- Գիտակցի հայոց պետականության արժեքը և կրի պատասխանատվություն հայրենիքի ամրապնդման և պաշտպանության համար:

Միջին դասարաններում <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայից դպրոցականներին ներկայացվող այս պահանջները իրականացվում է հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, ուսուցիչների կողմից կազմակերպվող դասերի նպատակասլաց բովանդակությամբ, դրանց ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ ու անցկացմամբ:

**2. ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ /11-16 ՏԱՐԵԿԱՆ/ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ  
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ  
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում խիստ կարևոր է սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները հաշվի առնելը: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը աճող օրգանիզմի վրա բարերար է լինում միայն այն դեպքում, երբ դրանք համապատասխանում են ինչպես ամբողջ օրգանիզմի, այնպես էլ նրա առանձին օրգան- համակարգերի հնարավորություններին:

Հայտնի է, որ երեխաների օրգանիզմի աճման ու զարգացման գործընթացը ընդհանուր է անընդհատ, և միևնույն ժամանակ անհամաչափորեն:

Սովորողների յուրաքանչյուր տարիքային խումբ ունի իր աշխատունակության և ֆիզիկական զարգացման որոշակի մակարդակը, մտավոր գործունեության, կամային և հուզական գերիշխող հատկանիշները:

Երեխաների օրգանիզմի զարգացումը առանձնակի բարդությամբ ու բնույթով աչքի է ընկնում հատկապես 11-16 տարեկան հասակի շրջանում՝ երեխայությունից պատանեկության անցնելու շրջանում:

Դպրոցական միջին տարիքում սկսում են ուժգնորեն գործել ներքին արտազատման գեղձերը, որոնք խթանում են բոլոր օրգանների և համակարգերի գործունեությանը՝ առաջացնելով օրգանիզմի աճի զգալի արագացում և սեռական հասունացման նշանների արտահայտում: Այս տարիքում աղջիկների մարմնի հասակը տարեկան ավելանում է մինչև 6-սմ, տղաներինը՝ 8-9 սմ, աղջիկների քաշը ավելանում է մինչև 5 կգ, իսկ տղաներինը՝ մինչև 7 կգ:

11-16 տարեկան սովորողների զարգացման առանձնահատկությունն այն է, որ աճի զարգացումը և սեռական հասունացման նշանները աղջիկների մոտ սկսվում են 1-2 տարի շուտ, քան տղաների մոտ: Այդ պատճառով աղջիկները ֆիզիկական զարգացման մի շարք ցուցանիշներով որոշ ժամանակ սկսում են առաջ անցնել տղաներից: Արդեն 14-15 տարեկանից հետո նրանց աճը դանդաղում է, իսկ տղաներինը ավելանում է, որի հետևանքով նորից սկսում են տղաները բոլոր ցուցանիշներով գերազանցել աղջիկներին:

Դպրոցական միջին տարիքի համար բնորոշ է օրգանիզմի առանձին մասերի աճման պարզ արտահայտված անհամաչափությունը. այսպես, վերջույթները ավելի արագ են աճում, քան իրանը, որի հետևանքով զգալիորեն փոխվում է մարմնի համամասնությունը:

12-ից մինչև 16 տարեկան հասակը զգալիորեն փոխվում է սովորողների ոսկրամկանային համակարգը: Դեռահասների մոտ հատկապես արագ են աճում երկար խողովակաձև ոսկորները, ողերի աճն ըստ երկարության ավելի ինտենսիվ է դառնում, ուժեղանում է գանգոսկրների աճը: 14-15 տարեկան հասակում ուժեղանում է կմախքի ոսկրացման գործընթացը, այնուհանդերձ լիովին չի ավարտվում կմախքի զարգացումը,

դեռևս չի ավարտվում ողնաշարի կորության ձևավորումը՝ այն աչքի է ընկնում ճկունությամբ և էլաստիկությամբ: Այս պատճառով դեռահասների մոտ բացառված չէ ողնաշարի և կմախքի այլ մասերի ձևափոխությունը՝ մարմինը երկար ժամանակ սխալ դիրքում պահելու, տևական ստատիկ լարումների, միատեսակ և միակողմանի ֆիզիկական բեռնվածության դեպքում: Այս հանգամանքը պետք է նկատի ունենալ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կազմակերպման ժամանակ:

Դեռահասների կմախքի զարգացումը սերտորեն կապված է նրանց մկանների, ջլերի ու կապանների ձևավորման հետ: 11-16 տարիքային ժամանակահատվածում զարգանում է մկանային համակարգը՝ ավելանում է մկանային մասսան, աճում է մկանների ուժը, սակայն այդ զարգացումը որոշ չափով ետ է մնում կմախքի ոսկորների աճից, որի հետևանքով մկանները շատ ձգված, բարակ ու երկար տեսք են ունենում: Այս բոլորը ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ արտահայտվում է դեռահասների հոգնածության բարձրացմամբ, նաև որոշ ժամանակ նրանց շարժողական հնարավորությունների նվազեցմամբ:

Դեռահասների մկանները ավելի առանձգական են, այսինքն՝ դրանք ընդունակ են կծկման և թուլացման ժամանակ մեծ չափով կարճանալ ու երկարել, որն հնարավորություն է ստեղծում կատարել արագ, բազմազան շարժումներ:

Այս տարիքում նրանց մկանային համակարգի զարգացման ընթացքում տեղի է ունենում նաև առանձին մկանների ձևավորման որոշ անհամաչափություն, նկատվում է տարբերություն մարմնի աջ և ձախ կողմի մկանների ուժի ավելացման մեջ: Այդ պատճառով, մարմնի անհամաչափ զարգացումից, հատկապես կեցվածքի շեղումներից /խախտումներից/ խուսափելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին ամենից առաջ ապահովել սովորողների մկանների բազմակողմանի զարգացումը:

Այդ նպատակով դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է օգտագործել բազմազան ֆիզիկական վարժություններ, աշխատանքի մեջ դնելով զանազան մկանախմբեր, ինչպես նաև հատուկ վարժություններ՝ մարմնի ճիշտ կեցվածքը ձևավորելու, իրանի և մեջքի մկանները ամրապնդելու համար:

Նպատակահարմար է նաև աջ և ձախ ձեռքերով տարբեր կողմերի վրա վարժություններ կատարելու միջոցով հասնել մարմնի աջ և ձախ կողմի մկանների համաչափ զարգացմանը:

Դասերի ընթացքում չի կարելի տևական լարումով, ստատիկ աշխատանքով, թույլ տալ սովորողների ֆիզիկական գերբեռնվածությանը, որը կարող է վնասակար ազդեցություն ունենալ ամբողջ հենաշարժողական համակարգի վրա՝ արգելակելով ոսկորների աճը, առաջացնելով ոսկորների ու հոդերի անդառնալի ձևափոխություններ:

Միաժամանակ, պետք է նշել, որ եթե դասերի ընթացքում հանձնարարվում են /տրվում են/ չափավոր և սովորողների ուժերին համապատասխան վարժություններ, որոնց դեպքում մկանների կարճատև լարումները հերթագայվում են դրանց թուլացումներով, որոշ մկանների աշխատանքը՝ մյուսների հանգստով, ապա դրանով խթանում ենք ոսկորների ու մկանների զարգացմանը, նպաստում՝ նրանց

ամրապնդմանը: Այդ նպատակով օգտագործվում են վազքերի, ցատկերի, նետումների, մագլցման և այլ շարժումներով զանազան վարժություններ:

Սեռական հասունացման շրջանում տղաների և աղջիկների մոտ սկսվում են դրսևորվել տարբերություններ շարժողական համակարգի զարգացման առանձնահատկություններում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին աղջիկներին հատուկ զգուշությամբ պետք է հանձնարարել այնպիսի վարժություններ, որոնք ստեղծում են ներորովայնային մեծ ճնշում՝ ծանրությունների բարձրացում և փոխադրում, ցատկեր մեծ բարձրությունից և այլն: Նմանատիպ վարժությունները կարող են վնասակար ազդեղություն ունենալ փոքր կոնքի օրգանների ձևավորման և զարգացման վրա:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ առանձնակի նշանակություն ունի դեռահասների սրտանոթային և շնչառական համակարգերի զարգացման առանձնահատկությունների հաշվառումը:

Սովորողների աշխատունակությունը, նրանց այս կամ այն ֆիզիկական բեռնվածությունը կատարելու հնարավորությունը մեծ չափով կախված է արյան շրջանառության ու շնչառական օրգանների վիճակից, քանի որ այդ օրգանները կատարելով շնչառական գործընթաց՝ /ֆունկցիա/ գազափոխանակություն, օրգանիզմին տալիս են անհրաժեշտ էներգիա:

Դեռահասների սիրտը ավելի դյուրագոգիռ է, նրա գործունեությունը անկայուն է, որի հետևանքով աննշան շատ պատճառների ազդեցությամբ կարող են ծագել սրտի կծկումների ռիթմի խախտումներ, երակազարկի և արյան ճնշման խիստ տատանումներ: Նրանց մոտ հաճախ են շնչառգելությունները, թուլությունը, ճնշման զգացողությունը սրտի շրջանում: Այս բոլոր երևույթները պայմանավորված են առաջին հերթին սրտի և արյունատար անոթների գործունեության նյարդային կարգավորման ոչ կատարելության, ինչպես նաև, ներքնածոր համակարգի ազդեցության, որի գործունեությունը ուժեղանում է դեռահաս տարիքում:

Դեռահասության տարիքում սահմանափակ է սրտի դիմացկունությունը ֆիզիկական բեռնվածության նկատմամբ: Այդ պատճառով ֆիզիկական և հոգեկան չափից ավելի և տևական բեռնվածությունները կարող են առաջացնել սրտի աշխատանքի զանազան շեղումներ: Այդ տեսակետից վնասակար են տևական ստատիկ բեռնվածություն ունեցող վարժությունների, ուժի զգալի լարումների հետ կապված վարժությունների կատարումը, որոնց ժամանակ խախտվում է արյան նորմալ շրջանառությունը: Այդպիսի վարժությունները են հատկապես մեծ ծանրությունների բարձրացումը, տեղափոխումը, առավելագույն արագությամբ վազքերը և այլն:

Սրտի աշխատանքը արագացնող ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս հարկավոր է հաճախ դրանք հերթազայել հատուկ հանգստացնող և շնչառությունը կարգավորող վարժություններով:

Ֆիզիկական վարժություններով ճիշտ և սիստեմատիկ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների անցկացումը ոչ միայն ամրապնդում են սիրտը, այլ նաև

դրական ազդեցություն են գործում արյան բաղադրությունը, նրա պաշտպանողական հատկությունները բարելավելու վրա. ավելանում է արյան կարմիր գնդիկների՝ թրոմբոցիտների քանակը, ձեռք է բերվում արյան արագ մակարդման ունակություն:

Դեռահաս տարիքում արագորեն աճում և զարգանում են շնչառական օրգանները, զգալի չափերի են հասնում թոքերի ծավալն ու մակերեսը, ավելանում է կրծքավանդակի մակերեսը, զարգանում են շնչառական մկանները, նրանց ուժը: Սակայն դեռևս անբավարար է նրանց շնչառության խորությունը և թոքերի օդափոխությունը, կատարյալ չէ շնչառական ակտի կարգավորումը: Այն հատկապես նկատելի է ֆիզիկական բեռնվածության ժամանակ, երբ օրգանիզմի բարձր պահանջը թթվածնի նկատմամբ բավարարվում է հիմնականում շնչառության հաճախականության ավելացման հաշվին և ավելի քիչ չափով շնչառության խորության հաշվին:

Հետևաբար, անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ժամանակ մեծ ուշադրություն դարձնել դեռահասների ճիշտ, արդյունավետ, համաչափ և խորը շնչառության դրվածքին: Ճիշտ և համաչափ շնչառությունը օրգանիզմը ապահովում է անհրաժեշտ թթվածնով, դրականապես է ազդում շնչառական, արյան շրջանառության օրգանների և ընդհանրապես ամբողջ օրգանիզմի զարգացման վրա:

Այդ նպատակով ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին օգտագործվում են առավելապես համաչափ և խորը շնչառություն առաջացնող ցիկլիկ շարժումներով վարժություններ /քայլք, վազք, դահուկընթաց և այլն/:

Դեռահասների թոքերի զարգացումը լավ է ընթանում ճիշտ կեցվածքի ժամանակ, քանի որ շնչառական և արյան շրջանառության օրգանների աշխատանքի համար ստեղծվում են առավել բարենպաստ պայմաններ: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի նաև օդի մաքրությունը, դրա համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը և պարապմունքները հաճախ պետք է անցկացնել բացօթյա:

Այդ շրջանում տղաների և աղջիկների շնչառական համակարգի զարգացման մեջ նկատվում է որոշակի տարբերություն՝ 15 տարեկան հասակում աղջիկների թոքերի կենսական տարողությունը ավելի փոքր է, զգալիորեն ցածր է նաև շնչառական մկանների ուժը: Այդ վկայում է, որ աղջիկների շնչառական համակարգն իր գործունեության հնարավորություններով ավելի քիչ կարող է հարմարվել ֆիզիկական մեծ բեռնվածությունների, քան տղաների շնչառական համակարգը: Հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում անհրաժեշտ է տարբերակված մոտեցում ցուցաբերել տղաներին և աղջիկներին հանձնարարվող ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ:

Դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության ճիշտ դրվածքի համար կարևոր նշանակություն ունի ամբողջ օրգանիզմի կենսագործունեության կարգավորման գործում առաջնային դեր խաղացող կենտրոնական նյարդային համակարգի զարգացման առանձնահատկությունների հաշվի առնելը: Այդ համակարգը կորդիկնացնում է բոլոր օրգանների գործունեությունը, ապահովում է օրգանիզմի հարմարեցումը շրջապատող միջավայրին, ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությանը:



12-13 տարեկան հասակում տեղի է ունենում գլխուղեղի կեղևի առավել արագ զարգացում, 13-14 տարեկան հասակում հասունության ավելի բարձր մակարդակի է հասնում շարժողական անալիզատորը. մեծանում է սովորողների վերլուծելու և տարբեր շարժումները ճշտությամբ ընկալելու ընդունակությունը, բարելավում է շարժումների կորդինացիան: Այդ ամենը բարենպաստ պայմաններ է ստեղծում երեխաներին ավելի արդյունավետ կերպով շարժողական տարբեր գործողություններ ուսուցանելու համար:

Դպրոցական միջին տարիքի երեխաների ուժը աճում է աստիճանաբար, տարեցտարի, և անհրաժեշտ է օգտագործել բոլոր նախադրյալները այդ տարիքում ուժը զարգացնելու համար: Այդ նպատակով կարելի է հանձնարարել կարճատև ճիգերով վարժություններ, արագաուժային վարժություններ, որոնցում գրեթե բացակայում են լարվածության տարրերը:

Դեռահասների վարքագծում մեծ փոփոխություններ է առաջացնում սեռական զարգացումը /հասունացումը/: Նրանց համար բնորոշ է ակտիվությունը, հարցասիրությունը, անհավասարակշռվածությունը, շրջապատի մարդկանց՝ ընկերների, ծնողների, մանկավարժների հետ ընդհարման մեջ մտնելու հակումը: Սակայն, մեծ ակտիվության և հարցասիրության հետ միասին, դեռահասը կարող է դրսևորել անտարբեր վերաբերմունք ֆիզիկական վարժությունների և ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի պահանջների նկատմամբ: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի դաստիարակչական ներգործունեության անհատականացումը, այսինքն անհատական վերաբերմունք ցուցաբերել յուրաքանչյուր երեխայի նկատմամբ, կարողանալ աշակերտի համար աննկատելի ձևով, խելացիորեն ուղղություն տալ նրանց հետաքրքրություններին ու ցանկություններին:

Աղջիկների զարգացման առանձնահատկություններից ելնելով, անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բովանդակության և մեթոդիկայի դիֆերենցում:

Այդ տարիքում դեռահասները հաճախ լինում են ինքնավստահ, գերազնահատում են իրենց ուժերը, ցանկանում են երևալ մեծահասակ, ուժեղ և կարող են չափից ավելի տարվել ֆիզիկական վարժություններով՝ վնասելով առողջությունը: Հետևաբար, այս տարիքում խիստ կարևոր է կարգավորել, չափավորել ֆիզիկական բեռնվածությունը, հաճախակի փոխել նրանց գործունեության բնույթը:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԲԺՇԿԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ  
ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ**

**1.ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ  
ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

ՀՀ կառավարության որոշմամբ, հանրակրթական բոլոր հաստատություններում, ուսումնական տարվա սկզբին բոլոր աշակերտները պետք է ենթարկվեն բժշկական հետազոտության և դրա արդյունքով բաժանվեն բժշկական խմբերի:

Ըստ առողջական վիճակի դպրոցականների բաժանումը բժշկական խմբերի նախատեսված է ՀՀ կառավարության 2005թ դեկտեմբերի 22-ի թիվ 2353/ն որոշմամբ և ՀՀ առողջապահության նախարարի 2006թ սեպտեմբերի 22-ի N 1075/ն հրամանով:

Հանրակրթական դպրոցներում, յուրաքանչյուր ուսումնական տարվա սկզբին, առողջապահության ներկայացուցիչների /տարածքի պոլիկլինիկայի բժիշկների/ և դպրոցի բուժանձնակազմի ուժերով անցկացվում է դպրոցականների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի հետազոտություններ, որոնց ժամանակ մանրամասն ստուգվում են նրանց սիրտ-անոթային, շնչառական, նյարդային ու հենաշարժողական համակարգերը:

Ստուգումների արդյունքով դպրոցականները՝ ըստ իրենց առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման, օրգանիզմի ֆունկցիոնալ և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բաժանվում են բժշկական երեք խմբերի՝ հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:

**Բժշկական հիմնական խմբում** ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնք առողջ են, ունեն շարժողական հնարավորությունների ու ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ:

**Բժշկական նախապատրաստական խմբում** ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնք ունեն առողջական վիճակում որոշ շեղումներ, ֆիզիկական զարգացման ու շարժողական հնարավորությունների միջինից ցածր ցուցանիշներ:

**Հատուկ բժշկական խմբում** ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնց առողջական վիճակում կան մշտական կամ ժամանակավոր բնույթի նշանակալից շեղումներ, հիմնականում սրտանոթային, շնչառական համակարգերի, և որոնց համար հակացուցված է ֆիզիկական կուլտուրայի պետական ծրագրով նախատեսված վարժությունները:

Հիմնական և նախապատրաստական խմբերում խմբերում ընդգրկված դպրոցականների համար պարտադիր է մասնակցությունը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և ցանկալի է ընդգրկումը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արտադասարանական միջոցառումներին ու պարապմունքներին:

Հատուկ բժշկական խմբերի հետ պարապմունքները անցկացվում են «Ֆիզիկական կուլտուրա Հատուկ բժշկական խմբեր»-ի ծրագրով /2011թ /, վերապատրաստում անցած ուսուցիչները, ինչպես նաև հատուկ պատրաստություն ունեցող բուժաշխատողները:

Այսպիսով, դպրոցականներին համապատասխան բժշկական խմբերում տեղաբաշխումը հաշվարկելով, ֆիզիկական դաստիարակության ուղղությամբ ամբողջ ուսումնադաստիարակչական աշխատանքի ընթացքում իրականացվում է դիֆերենցված՝ տարբերակված մոտեցումով:

Աշակերտների բժշկական մի խմբից մյուսը փոխադրումը կատարվում է բժշկի հերթական կամ լրացուցիչ հետազոտության արդյունքից հետո:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից ժամանակավոր ազատումը կատարվում է միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական վերահսկողությունը իր մեջ ընդգրկում է.

- սովորողների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգում,
- բժշկամանկավարժական դիտումները,
- մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողությունը,
- վնասվածքների կանխարգելումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է իմանա, որ դասերի ընթացքում հնարավոր է սովորողների զարկերակային ճնշման բարձրացում, հետևաբար պետք է հաճախակի կատարել զարկերակային ճնշման չափում, նույնիսկ դպրոցական բժշկի բացակայության դեպքում, այն կարող է ուսուցիչը կատարել:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին անհրաժեշտ է իմանալ նաև սովորողների անցկացրած հիվանդություններից հետո դասերի և պարապմունքների վերսկսման ժամկետները, որոնք սահմանում է բժիշկը:

Դպրոցականների առողջության և ֆիզիկական զարգացման վիճակի պարբերական ստուգումները կատարվում են դպրոցի բժշկի կամ բուժքրոջ կողմից: Որպես ֆիզիկական զարգացման իմնական ցուցանիշներ ընտրվում են սովորողի հասակը, քաշը և կրճաքվանդակի շրջագիծը:

## **2. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Մանկավարժական հսկողությունը հանդիսանում է դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ հսկողության կարևոր բաժինը:

Այն իրականացվում է մանկավարժական դիտարկումների միջոցով:

Դիտարկումների հիմնական նպատակն է նպաստել դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի բարելավմանը և ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ընթացքում առավելագույն առողջարար արդյունք ստանալուն:

Դիտարկումներն ուղղորդված են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների կառուցվածքի, սովորողի առողջական վիճակի հետ կապված բեռնվածության ծավալի ընտրության ճշտության, նրանց ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության մակարդակի գնահատմանը:

Մանկավարժական դիտարկումները կատարում է դպրոցական բժիշկը, որի միջոցով վերահսկվում է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ֆիզիկական բեռնվածությունը, գնահատվում է դրա ազդեցությունը դպրոցականի օրգանիզմի վրա, ինչպես նաև ֆիզիկական բեռնվածության համապատասխանությունը նրանց

տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին, ֆիզիկական զարգացմանն ու շարժողական հնարավորություններին:

Դիտումների ժամանակ հաշվի է առնվում նաև սովորողների ինքնազգացողությունը, հոգնածությունը:

Դիտումները կարող են լինել ընդհանուր բնույթի կամ որևէ հարցի վերաբերյալ: Օրինակ, անհրաժեշտ է որոշել աշակերտների օրգանիզմի հարմարվողականությունը արագաշարժության և ուժային վարժություններին: Այդ նպատակով, դասի սկզբին, չափում են 4-5 աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը, արյան ճնշումը: Այնուհետև, նույն չափումները կատարում ենք դասի ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ մասերում մասերում: Դասի ավարտից 10-15 հետո չափում ենք նույն աշակերտների զարկերակի և շնչառության հաճախությունը: Այդ տվյալների հիման վրա կազմվում է դասի ֆիզիոլոգիական գծանկարային կորը, հաշվում են նաև բեռնվածության խտության տոկոսը, որոշվում է, թե որքանով է օրգանիզմի ռեակցիան համարժեք կատարվող աշխատանքին: Դիտումների արդյունքները վերլուծվում և քննարկվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի հետ և կատարվում են համապատասխան եզրահանգումներ:

Դպրոցներում պետք է կատարվի նաև մարզական կառույցների սանիտարահիգիենիկ հսկողություն, այսինքն պետք է ստուգել մարզադահլիճների և մարզահրապարակների չափերի համապատասխանությունը, մաքրությունը, մարզական գույքի, հանդերձանքի վիճակը, մաքրությունը և այլն:

### **3. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԱՊԱՀՈՎՈՒՄԸ**

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկան իր բովանդակությամբ, կազմակերպչական, մեթոդական և սանիտարահիգիենիկ պահանջների կատարմամբ, հանդիսանում է ամենաբարդ առարկաներից մեկը:

Քանի որ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն անցկացվում են տարբեր պայմաններում՝ մարզադահլիճ, մարզահրապարակ, կտրտված տեղանք, եղանակային տարբեր պայմաններ, հատուկ մարզահագուստ և կոշիկներ, ինչպես նաև հատուկ մարզագույքի և սարքավորումների օգտագործումով, հետևաբար, դասերի և պարապմունքների ընթացքում երբեմն կարող են առաջանալ վտանգավոր իրավիճակներ:

Ամեն տարի դպրոցներում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում շատ սովորողներ ստանում են տարբեր տիպի վնասվածքներ:

Այդ իսկպատճառով, որպեսզի դասերի ժամանակ խուսափեն վտանգավոր իրավիճակներից անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները:

Առաջին հերթին, պետք է պահպանել դպրոցների մարզադահլիճների, խաղահրապարակների, վարժասարքերի, մարզագույքի և ոչ ստանդարտ սարքավորումների ճիշտ շահագործման կանոնները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է.

- ունենալ լավ նյութատեխնիկական բազա,
- կատարել սանիտարահիգիենիկ պահանջները,
- ճիշտ ընտրել դասերի, պարապմունքների վայրը,
- դասերն անցկացնել ճիշտ մեթոդներով,
- աշակերտներին զգուշացնել կարգապահական խախտումների, ցուցմունքների չկատարման և սխալ գործողությունների դեպքում հնարավոր վնասվածքների մասին:

Իրականացնելով սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացը, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պարտավոր է.

- ամբողջ ուսուցման ընթացքում հետևել աշակերտների առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը,
- դասերն անցկացնել այնպիսի տեղանքում և այնպիսի մարզագույքի ու սարքավորումների օգտագործմամբ, որոնք համապատասխանում են սանիտարահիգիենիկ պահանջներին,
- ճիշտ օգտագործել մարզագույքը,
- ապահովել դասերի և պարապմունքների անվտանգությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը անմիջականորեն պատասխանատու է աշակերտների կյանքի և առողջության համար:

Ուսուցիչը դասերին նախապատրասվելիս, ինքն է որոշում ուսուցման համար անհրաժեշտ վարժությունների և մարզագործիքների ընտրությունը, գտնում է վնասվածքների կանխարգելման, օգնության ցուցաբերման և ապահովման միջոցները:

Հետևաբար, ուսուցիչը պետք է իմանա, այն վտանգավոր գործոնները, որոնք կարող են վնասվածքների պատճառ դառնալ, դրանք են.

- դասերի և պարապմունքի անցկացման տեղի անփոյթ նախապատրաստումը /առանց ներքնակների օգտագործմամբ մարմնանարզական վարժությունների կատարումը, անսարք մարզական գործիքների վրա վարժությունների կատարումը և այլն/,
- առանց նախավարժանքի վարժության կատարումը,
- չյուրացված վարժության կատարումը առանց օգնության,
- վարժությունների կատարման ժամանակ վատ կազմակերպված ապահովումը,
- ուսուցչի տրված ցուցումների չկատարելը և կարգապահական խախտումները,
- օդի ցածր ջերմաստիճանը, օդի բարձր խոնավությունը, ու-եղ քամին,
- խաղերի ժամանակ կանոնների խախտումը և այլն:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է դպրոցականներին ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճում և մարզահրապարակում վարքի կանոններին և իրենց պարտականություններին:

**ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ  
ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ**

**1. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ  
ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է նրանց առողջություն բարելավմանն ու օրգանիզմի կոփմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, առողջ ապրելակերպի ու բարոյականային հատկությունների դաստիարակմանը:

Հանրակրթական դպրոցի միջին դասարանների /1-9-րդ / սովորողների <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ծրագրային այդ հիմնական նպատակը իրականացվում է հետևյալ խնդիրների առաջնային լուծմամբ, դրանք են.

- Սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում,
- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում,
  - Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ուժ, ճարպկության, շարժումների ճշգրտության) մշակում.
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերում,
- Ֆիզիկական կուլտուրայից ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտություն,
- Դպրոցականների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվության, հաստատակամության, ընկերասիրության, փոխօգնության, հանդուրժողականության և այլ հատկանիշների դաստիարակում:
  - Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը,
  - Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում,
  - Սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու, ինքնավստահության, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման,

տոկունության կարողություններ և հմտություններ,

- Նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

Նշված խնդիրները / կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական/ իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում, դրանց նպատակասլաց բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

**Առողջարարական խնդիրների** լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրելն և չափավորելն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնակատկությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիգիենիկ պահանջների կատարումը:

Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում խիստ կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը, այն հաշվով, որ այն աստիճանաբար ավելացնել նրանց ուժերի չափով, որից հետո այն բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի:

**Կրթական խնդիրները** իրականացվում են /վճռվում են/ ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման հիման վրա /միջոցով/:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնական շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժությունը, ճկունությունը, ճարպկությունը, ուժը, դիմացկանությունը և այլն: Բացի այդ, նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիգիենայի, առողջ սարելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլնի վերաբերյալ:

**Դաստիարակության խնդիրներ:** Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները: Այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ կատարելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը, նպաստում են սովորողների համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության, հաստատակամության, փոխօգնության, կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև գիտակցական վերաբերմունք են ստեղծում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

## 2. ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

## ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Կրթությունը իր մեջ ներառում է երեք կարևոր խնդիր՝ ինչ սովորեցնել (կրթության բովանդակություն), ինչի համար սովորեցնել (կրթության նպատակներ) և ինչպես սովորեցնել (ուսուցման մեթոդներ):

Մեթոդը հունարեն բառ է, որը բառացի թարգմանած նշանակում է ինչ-որ տեղ տանող ուղի, ճանապարհ:

Ուսուցման մեթոդը ուսուցման այնպիսի ձև է, նպատակին հասնելու այնպիսի միջոց, որը կիրառվում է պարբերաբար և մեծ ազդեցություն է թողնում մանկավարժական աշխատանքի ամբողջական ուղղվածության վրա: Միևնույն ժամանակ, ուսուցման մեթոդը ուսուցչի և աշակերտների հետևողական, փոխկապակցված գործողությունների համակարգ է, որն ապահովում է կրթության բովանդակության արդյունավետ յուրացումը:

Ընդհանրացնելով կարող ենք ասել, որ ուսուցման մեթոդը ուսուցչի և աշակերտի համագործակցությունն է ուսումնական միջավայրում, նրանց համատեղ գործողությունն է՝ միտված ուսումնական նպատակների իրականացմանը:

Ուսումնական գործընթացի հաջող իրականացման համար, ուսուցչին անհրաժեշտ է տարբեր մեթոդների իմացություն: Սակայն, բացի մեթոդների իմացությունից, չափազանց կարևոր է ուսուցման գործընթացում մեթոդների ճիշտ ընտրության և կիրառության կարողությունը:

Մեթոդների ընտրության և կիրառության կարողությունն իր հերթին պայմանավորված է մի շարք գործոններով.

- սովորողը պետք է հստակ իմանա ինչ է անում և ինչու,
- սովորողը պետք է մշտապես տեղյակ լինի՝ ինչ է իրենից ակնկալվում,
- սովորողը պետք է վստահ լինի, որ ուսուցիչը աջակցելու և օգնելու է,
- ուսուցիչը պետք է կարողանա համադրել բազմազան մեթոդները նույնքան բազմազան արդյունքների հետ:

Հետևաբար, ուսուցչի մասնագիտական կարողությունների կարևոր մասն են կազմում բազմազան մեթոդների իմացությունը, դրանք կիրառելու, համադրելու հմտությունը:

Ուսուցչի մեթոդական ձեռնհասությունը (կոմպետենցիա) ուսուցման գործընթացի արդյունավետությունն ապահովող կարևոր ուղիներից մեկն է:

Մեթոդների ընտրությունը և կիրառությունը ինքնանպատակ լինել չի կարող, այն կապված է բազմաթիվ խնդիրների հետ, որոնք իրական լուծում կարող են ստանալ միայն հատուկ պլանավորված և կազմակերպված ուսումնական գործընթացի միջոցով:

Պայմանականորեն ուսուցման մեթոդներն այսօր երկու խումբ են կազմում՝

1. ավանդական մեթոդներ,
2. ժամանակակից մեթոդներ /ինտերակտիվ, փոխներգործուն/:



Ավանդական են համարվում բացատրական, զննական այն մեթոդները, որոնց հիմքում ընկած է պատրաստի տեղեկատվության (գիտելիքի) պարզ փոխանցումը սովորողին և վերջինիս կողմից դրա պարզ վերարտադրումը:

Ժամանակակից մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի ինքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը: Այս մեթոդները, որոնք ապահովում են ակտիվ միջավայր, ընդունված է անվանել փոխներգործուն կամ ինտերակտիվ մեթոդներ:

Դրանց առանձնահատկություններն են.

- աշակերտը ուսումնական նյութը սովորում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- աշակերտը ապավինում է ոչ միայն իր հիշողությանը, որքան իր քննարկումներին, ստեղծագործական մտածողությանը,
- աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,
- աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցության, հաղորդակցական կարողություններ,
- աշակերտը նյութի յուրացման ընթացքում հնարավորություն է ստանում ի մի բերել, ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

Միջին դասարաններում <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասերը հիմնականում անցկացվում են գործնական մեթոդով՝ խոսքային և զննական մեթոդներով համակցված:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին կիրառվող խոսքային մեթոդն է. բացատրումը, զրույցը, պատմումը, հրահանգը և ցուցումը:

**Բացատրման** միջոցով սովորողները պատկերացում են կազմում և հասկանում ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ կատարման մասին, սովորում են նոր հասկացություններ ու տերմիններ՝ հենացատկ, կախեր և հենումներ, պտտածող, մարզախաղերի տեխնիկա, տակտիկա և այլն:

Ուսուցչի բացատրումը ֆիզիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի, դրանց կանոնների վերաբերյալ պետք է լինի ճիշտ, հիմնավորված, հասկանալի, մատչելի և համառոտ: Եթե բացատրվում է համեմատաբար բարդ վարժություն, ապա անհրաժեշտ է սովորողների ուշադրությունը կենտրոնացնել վարժության հիմնական տարրերի վրա:

**Ջրույցը** կարող է կիրառվել դասի ցանկացած մասում, տարբեր նպատակներով՝ նոր գիտելիքների հաղորդում, ամրապնդում, ամփոփում, տնային առաջադրանքների ստուգում, ինչպես նաև հարց ու պատասխանի ձևով: Ուսուցիչն օժանդակ հարցերի միջոցով պարզում է ուսումնական նյութի (վարժության կատարման տեխնիկայի, հերթականության, մարզախաղերի կանոնների) յուրացման աստիճանը:

**Պատմումը** կիրառվում է նոր վարժությունների, խաղերի, ինչպես նաև <<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի տեսական գիտելիքների ուսուցման ժամանակ: Ուսուցչի կողմից պատմումը պետք է լինի հետաքրքիր, պատկերավոր և հուզական:

**Հրահանգներն ու հրամանները** օգտագործվում են ֆիզիկական կուլտուրայի բոլոր գործնական դասերին: Ուսուցչի կողմից տրվող բոլոր հրահանգները կապված են սովորողների կողմից կատարվելիք վարժությունների հետ և պետք է լինեն պարզ, հստակ և հանգիստ: Իսկ հրամանն ունի որոշակի ձև, սահմանված կարգ, որը հնարավորություն է տալիս ուսուցչի դասի ընթացքում ղեկավարել աշակերտների գործողությունները, չափավորել բեռնվածությունը, հասնել անհրաժեշտ կարգապահության և այլն: Յուրաքանչյուր հրաման շարժողական գործողությունը սկսելու կամ դադարեցնելու ազդանշան է, այն միաժամանակ որոշում է շարժման կատարման ձևը, այսպես, կտրուկ հրամանը պահանջում է շարժման արագ և հստակ կատարում, իսկ երկարաձգվածը՝ դանդաղ, սահուն կատարում: Երբեմն կարելի է հրամանները փոխարինել երաժշտությամբ, սուլիչով, ծափով:

**Ցուցումները** օգտագործվում են սովորողների կողմից կատարվող ֆիզիկական վարժությունների և խաղերի ընթացքում, դրանք ճիշտ կատարելու նպատակով: Ցուցումները կարող են վերաբերվել և ամբողջ դասարանին և առանձին աշակերտի: Օրինակ՝ <<Ծնկները չծալել>>, <<Բարձրանալ ոտնաթաթերին>>, <<Քայլիդ գլուխը բարձր>>, <<Գնդակը վարիր մեկ ձեռքով>> և այլն: Ուսուցչի կողմից տրվող ցուցումները պետք է լինեն հակիրճ, պահանջկոտ և ոգևորիչ:

Խոսքային մեթոդների մեջ են մտնում դասի վերլուծությունները, ամփոփումը, հանձնարարությունները:

**Զննական մեթոդի** մեջ են մտնում ֆիզիկական վարժությունների, մարզախաղերի տարրերի ցուցադրումը, ՏՏ-ի օգտագործումը, դիաֆիլմերի, պաստառների և դիտողական պարագաների օգտագործումը: Այս մեթոդները կոչված են խթանելու սովորողների տեսողական և լսողական ընկալումները շարժողական գործողություններ կատարելիս: Զննական մեթոդը ունի երկու տարբերակ.

1. անմիջական ցուցադրում, երբ շարժումը ցուցադրվում է անմիջականորեն,
2. միջնորդավորված ցուցադրում, երբ այն կատարվում է ՏՏ-ի, պաստառների, նկարների միջոցով:

**Գործնական մեթոդները**, որոնք կիրառվում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հետևյալներն են.

- **Ֆրոնտալ կամ ճակատային մեթոդ**, որի էությունը այն է, որ ամբողջ դասարանին տրվում է մեկ ընդհանուր առաջադրանք՝ միաժամանակ կատարելու համար: Ամբողջ դասարանը ներգրավվում է ակտիվ շարժողական գործունեության մեջ, որի հետևանքով բարձրանում է դասի խտությունը: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ կատարելիս: Այդ մեթոդը օգտագործվում է նաև աթլետիկական վարժություններից հատկապես քայլի,

վազքի տարբեր ձևերի կատարման ժամանակ, ինչպես նաև դահուկային տեղաշարժերի ժամանակ:

- **Հոսքային կամ հարահոս մեթոդի** էությունն այն է, երբ վարժությունը կատարվում է հերթականությամբ, միմյանց հետևից, անընդմեջ հոսքով, այսինքն, երբ մի աշակերտ սկսում է վարժությունը, մյուսը պատրաստվում և անմիջապես ինքն է կատարում վարժությունը: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել մարմնամարզական վարժություններից՝ մարզանստարանի կամ մարզապատի վրա մագլցումների, պտտածողի կամ զուգափայտի վրա կատարվող կախերի ու հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական և հավասարակշռության վարժությունների կատարման դասերին: Այս մեթոդը կիրառվում է նաև աթլետիկական ցատկերի (հեռացատկ, բարձրացատկ) ուսուցման և ամրապնդման դասերին, ինչպես նաև դահուկավազքերի կատարման ժամանակ:
- **Խմբային մեթոդը այն է**, երբ դասարանը բաժանվում է խմբերի, իսկ խմբերը վարժություններ են կատարում առանձին գործիքների վրա կամ գործիքներով, ապա որոշակի ժամանակից հետո, ուսուցչի հրահանգով փոխում են տեղերը: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես բասկետբոլ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ մարզախաղերի ուսուցման և ամրապնդման դասերին:
- **Հերթափոխային մեթոդը** այն է, երբ դասարանի աշակերտները բաժանվում են խմբերի, որոնք հերթականությամբ կատարում են հանձնարարված վարժությունները: Այս մեթոդը օգտագործվում է հատկապես մարմնամարզական վարժություններից՝ մագլցումների և ակրոբատիկական վարժությունների, աթլետիկական վարժություններից՝ գնդակի և նռնակի նետումների, ինչպես նաև տարբեր մարզախաղերի կատարման ժամանակ:
- **Անհատական մեթոդը** այն է, երբ աշակերտին տրվում է անհատական առաջադրանք կատարելու: Այս մեթոդը հիմնականում օգտագործվում է դասարանի բժշկական նախապատրաստական խմբում ընդգրկված աշակերտներին առանձին առաջադրանք հանձնարարելու, ինչպես նաև աշակերտի գնահատման նպատակով:
- **Շրջանաձև մեթոդ.** Այս մեթոդը կարելի է օգտագործել այն դեպքում, երբ աշակերտները յուրացրել են հանձնարարվող վարժությունները: Մեթոդի էությունն այն է, որ մարզադահլիճում կահավորում ենք մի քանի վարժատեղեր (5-6) և դասարանի աշակերտներին բաժանում ենք խմբերի վարժատեղերի քանակով: Խմբերից յուրաքանչյուրը կանգնում է մեկ վարժատեղում և ուսուցչի հրահանգով հերթով կատարում են տվյալ վարժատեղի վարժությունը: Այնուհետև, ազդանշանով հաջորդաբար անցնում են հաջորդ վարժատեղերում նախատեսված վարժությունների կատարմանը: Վարժատեղերը փոխում են այնքան ժամանակ, մինչև բոլոր խմբերը լինեն բոլոր վարժատեղերում: Այս մեթոդով անցկացվող դասերի ծանրաբեռնվածությունը բարձրանում է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին <<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսուցման գործընթացում, բացի ավանդական մեթոդներից նպատակահարման է կիրառել ուսուցման ժամանակակից համագործակցային կամ ինտերակտիվ մեթոդները: Համագործակցային մեթոդների հիմքում ընկած է սովորողի իրքնուրույն ուսումնական գործունեությունը, գիտելիքի ձեռքբերման գործընթացում նրա անմիջական, ակտիվ մասնակցությունը:

Այս մեթոդների առանձնահատկություններն են.

- աշակերտը նյութը սովորում է ինչ-որ բան կատարելով, մասնակցելով որոշակի գործընթացի,
- աշակերտը ապավինում է ոչ այնքան իր հիշողությանը, որքան ինքնուրույն, ստեղծագործական մտածողությանը,
- աշակերտի համար հնարավորություն է ստեղծվում ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային աշխատանքի համար,
- աշակերտը ձեռք է բերում համագործակցային կարողություններ, սոցիալական փոխազդեցություն, հաղորդակցական կարողություններ,
- նյութի յուրացման ընթացքում աշակերտը հնարավորություն է ստանում ամփոփել, ակտիվացնել ու կիրառել սովորածը,
- ստեղծվում է ինքնակրթության միջավայր:

Համագործակցային մեթոդներով ուսումնական գործընթացը պայմանականորեն կարելի է բաժանել հետևյալ փուլերի՝ խթանման, իմաստի ընկալման, կշռադատման / ԽԻԿ/:

**Խթանման փուլի** նպատակներն են բացահայտել նոր նյութի վերաբերյալ սովորողի գիտելիքները, ակտիվացնել աշակերտներին՝ ներգրավելով նրանց քննարկվելիք նյութի մեջ, ձևավորել նոր գիտելիքներ և հմտություններ ձեռք բերելու ձգտում:

**Իմաստի ընկալման փուլի** հիմնական նպատակներն են՝ սովորողների մոտ հետաքրքրության աճի պահպանում, տեղեկատվության ընկալման ինքնավերահսկման ապահովում, հին և նոր տեղեկատվության շաղկապում և իմացության նոր կառույցի ստեղծում:

**Կշռադատման փուլի** նպատակներն են՝ սովորողը նոր ստացած տեղեկատվությունը կարողանա արտահայտել իր բառերով և ձևակերպումներով, նոր գիտելիքների միաձուլում ունեցածին և դրանց աստիճանաբար ինտեգրում:

Ներկայացնում ենք դասավանդման մի քանի համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ.

**Խճանկար մեթոդը** - Համագործակցային մեթոդ է, որի կիրառության ժամանակ աշակերտները խորամուխ են լինում ուսումնական նյութի որոշակի հատվածի, որոշակի տեսանկյունի, որոշակի հիմնախնդիրների մեջ և դրանք ուսուցանում են իրենց դասընկերներին: Այս մեթոդը բաժանվում է հետևյալ փուլերի՝

- Նյութի ուսումնասիրություն և տեղեկատվության հավաքում: Աշակերտները բաժանվում են հենակետային խմբերի: Խմբի յուրաքանչյուր անդամ դառնում է որևէ ենթաթեմայի փորձագետ: Փորձագետները ուսումնասիրում են իրենց ենթաթեման, հավաքում են տեղեկատվություն:
- Աշխատանք փորձադիտական խմբում: Փորձագիտական խմբերի աշակերտները համեմատում են, հարստացնում իրենց նյութերը:
- Աշխատանք հենակետային խմբում: Յուրաքանչյուր փորձագետ հենակետային խմբի մյուս անդամներին սովորեցնում է իր ենթաթեման:
- Ավարտական աշխատանք: Աշակերտներից յուրաքանչյուրը ներկայացնում է ամբողջ թեման:
- Ամփոփում: Արդյունքները ամփոփվում են ըստ անհատական և խմբային ցուցանիշների:

**Շրջագայություն պատկերասրահում:** Այս մեթոդը <<Խճանկար>> մեթոդի տարատեսակ է, որի նպատակն է փոխանակել տեղեկություններ, մշակել գաղափարներ և կատարել անդրադարձ, ինչպես նաև զարգացնել լսելու, ինքնուրույն աշխատելու, ստեղծագործաբար մտածելու, ցածրաձայն խոսելու, աշխատանքի արդյունքը ներկայացնելու հմտություններ:

Ուսուցիչը ուսումնական նյութը կամ առաջադրանքը բաժանում է 4-6 մասի և յուրաքանչյուր խմբին տալիս է մեկ առաջադրանք ուսումնասիրելու: Խմբերի թիվը պետք է լինի առաջադրանքների քանակով: Չորս հոգուց բաղկացած խմբերն աշխատում են տրված առաջադրանքի վրա: Ցանկալի է, որ առաջադրանքի կատարման տարբեր մոտեցումներ առաջարկվեն (նկար, գծապատկեր, աղյուսակ, կոլաժ և այլն): Պատրաստի աշխատանքները փակցվում են պատերին ստեղծելով պատկերասրահ: Խմբերի ներսում աշակերտները հաշվում են 1-ից մինչև 4-ը, կազմում 4 նոր խումբ՝ ըստ իրենց համարների (բոլոր <<1>> համարները մի խումբ, <<2>>-ները՝ ուրիշ խումբ և այլն):

Այս նոր խմբերը շրջում են պատկերասրահում՝ կանգ առնելով յուրաքանչյուր ցուցանմուշի մոտ, և տվյալ խմբի այն անդամը, ով մասնակցել է այդ ցուցանմուշի պատրաստմանը և մասնակիցների առաջարկությունների համաձայն՝ կատարում լրացումներ կամ ուղղումներ: <<Շրջագայությունն>> ավարտվում է, երբ բոլոր խմբերը ծանոթանում են բոլոր աշխատանքներին: Պատկերասրահում շրջագայելուց հետո հիմնական խմբերն իրենց աշխատանքները նորից քննության են ենթարկում՝ այս անգամ արդեն համեմատելով մյուս աշխատանքների հետ և վերլուծելով առաջացած հարցերը: Այնուհետև կատարվում է մեկնաբանություններ: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո, համեմատելով մյուս խմբերի աշխատանքների հետ, աշակերտները հետադարձ կապ են ապահովում:

**Մտազրոհ կամ մտքերի տարափ** – Մտազրոհը խմբի անդամների միջև աշխատանքի ընթացքում գաղափարների ստեղծման և հարստացման եղանակներից մեկն է:

Մինչ դասանյութին անցնելը, ուսուցիչը որոշակի ժամանակում հարցերի միջոցով, անհատական կամ զույգերով կազմել է տալիս իրենց իմացած տեղեկատվությունը նոր հաղորդվելիք թեմայի վերաբերյալ:

Այնուհետև բոլոր մտքերը, գաղափարները գրի են առնվում գրատախտակին: Յուրաքանչյուր միտք, թեկուզ անվստահ խրախուսվում է: Յուրաքանչյուր մասնակից ազատ և անկաշկանդ արտահայտում է իր իմացածը, չի անհանգստանում սխալվելուց:

Այսպիսի անկաշկանդ մթնոլորտի ստեղծումը նպաստում է ստեղծագործական մտածողության զարգացմանը:

Մտքերը, գաղափարները գրատախտակին գրի առնելուց հետո ընթերցում են նոր նյութը, ապա ամբողջ խմբով քննարկում են առաջադրված գաղափարները, անհրաժեշտության դեպքում լրացնում, եղած անհամաձայնությունները քննարկում, շտկում:

Այս մեթոդի հիմնական նպատակը աշակերտների ուշադրությունը տվյալ նյութի վրա կենտրոնացնելն է, նոր գաղափարներ <<հայտնաբերելն է>>:

Մտագրոհ մեթոդը հիմնականում կիրառվում է դասի խթանման փուլում:

#### **4. ՈՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄԸ**

##### **5-9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի չափորոշի և ծրագրի համաձայն, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, ուսումնական տարվա սկզբին պլանավորում է ուսումնական նյութը:

Ուսումնական նյութի ճիշտ և արդյունավետ պլանավորումը համարվում է մանկավարժի գործունեության հաջողության գրավականը:

Ուսումնական նյութը պլանավորելիս, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է հստակ պատկերացնի, թե ներգործության ինչ միջոցներով է նպաստելու դպրոցականների ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության վիճակի բարելավմանը, ինչպիսի օգտակար սովորություններ և բարոյականային հատկանիշներ է արմատավորելու նրանց մեջ:

Միջին դասարանների ուսումնական նյութը պլանավորելիս անհրաժեշտ է կատարել հետևյալ պահանջները.

- պետք է հաշվի առնել առարկային տրվող շաբաթական ժամաքանակը, յուրաքանչյուր կիսամյակի դասերի քանակը և տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժություններին /մարմնամարզական, աթլետիկական և այլն/ հատկացվող ժամերի քանակը,
- ուսումնական նյութը բաշխել այնպես, որ ապահովի ծրագրի լրիվ կատարումը,

- պետք է հաշվի առնել բնակլիմայական պայմանները, դպրոցի մարզաբազայի և մարզագույքի հնարավորությունները, ինչպես նաև աշակերտների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական հնարավորությունների մակարդակը:
- ծրագրային նյութը ամբողջ ուսումնական տարվա վրա պետք է բաշխել այն հաշվով, որ նախատեսված վարժություններն ու խաղերը ամբողջովին յուրացվեն այդ ժամանակաշրջանում:
- ուսումնական նյութի բաշխումը պետք է հիմնված լինի ծրագրային նյութի ուսուցումն ապահովող որոշակի հաջորդականությամբ՝ տրամաբանական փոխադարձ կապի վրա:
- ուսումնական նյութը կիսամյակների վրա բաշխելիս, պետք է հաշվի առնել սովորողների օրգանիզմի վրա վարժությունների բազմակողմանի ներգործման պահանջները:

Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և գարնան վերջում, երբ բնակլիմայական պայմանները հնարավորություն են ընձեռում դասերը անցկացնել բացօթյա, ընդ որում դրանք հիմնականում ուսուցանվում են աշնանը, իսկ գարնանը՝ կրկնվում և ամրապնդվում են:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը հիմնականում պլանավորվում է աշնան և ձմռան ամիսներին, շարային և ընդհանուր զարգացնող վարժությունները անցկացվում են ամբողջ տարվա ընթացքում:

Մարզախաղեր (բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ) բաժնի ուսումնական նյութը նույնպես կարելի է պլանավորել ամբողջ ուսումնական տարվա ընթացքում:

Հանրակրթական դպրոցում <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի պլանավորումն կատարվում է պետական ուսումնական պլանի և առարկայի չափորոշչի ու ծրագրի հիման վրա: Դրանք տրվում են կրթության նախարարության կողմից և պարտադիր են հանրապետության բոլոր դպրոցների համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը, հիմնվելով առարկայի չափորոշչին և ծրագրին պլանավորում է ուսումնական նյութը:

Հանրակրթական դպրոցում <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ուսումնական աշխատանքների կազմակերպման համար ընդունված է ունենալ պլանավորման հետևյալ փաստաթղթերը.

- **Ժամացանցը,**
- **Տարեկան պլանավորումը /պլան-գրաֆիկը/,**
- **Թեմատիկ կամ կիսամյակային պլանը,**
- **Դասի պլանը:**

Պլանավորման բոլոր փաստաթղթերը սերտորեն փոխկապված են, ունեն նման կառուցվածքային բովանդակություն և ներկայացնում են պլանավորման միասնական համակարգ: Շատ կարևոր է, որ պլանավորումը լինի իրատեսական և բխի դասի անցկացման պայմաններից:

**Ժամացանցը** կազմվում է առարկայի չափորոշիչի և ծրագրի համաձայն, որտեղ նշվում են դպրոցի անվանումը, ուսումնական տարին, տվյալ դասարանի ծրագրի բաժինները՝ ըստ ժամերի քանակի և ըստ կիսամյակների: Ժամերի բաշխումը կատարվում է կիսամյակների տևողությամբ:

**Տարեկան պլանավորումը /պլան-գրաֆիկ/** ուսուցիչը կազմում է հիմնվելով ժամացանցի վրա: Կատարելով ժամահաշվարկը՝ նա պետք է կառուցի առանձին դասարանների համար մեկ տարվա պլան, որում ըստ ժամաբաշխման պետք է տեղադրի ծրագրի բաժինները: Տարեկան պլան-գրաֆիկում նշվում է դպրոցը, դասարանը, ուսումնական տարին, ծրագրի բաժինները՝ ըստ կիսամյակների և դասի համարների: Տարեկան պլանավորման մեջ հստակորեն երևում է թե ուսումնական տարին ծրագրի որ բաժնից է սկսվում և շարունակվում մինչև տարեվերջ, համապատասխան բաժնի դիմաց և դասերի համարների սյունակում նշվում է X (իքս) պայմանական նշանը:

Տարեկան պլան-գրաֆիկը հնարավորություն է տալիս անհրաժեշտ կառուցել ծրագրի տարբեր բաժինների միջև, որը կարևոր նշանակություն ունի շարժողական ընդունակությունների մշակման գործում:

**Թեմատիկ կամ կիսամյակային պլանավորումը** կազմվում է ըստ կիսամյակների, որտեղ նախատեսվում է շարժողական գործողությունների ուսուցումը, ամրապնդումը և ստուգումը: Այստեղ ավելի է կոնկրետացվում որոշակի ժամանակամիջոցի համար կրթական, առողջարարական և դաստիարակչական խնդիրները:

Թեմատիկ պլանավորման մեջ ծրագրի բաժինները ներկայացվում են ընդլայնված տեսքով և բաժանվում են ենթաթեմաների՝ համարվելով մեկ խնդիր: Այդ ենթաթեմաները գրելիս, պետք է օգտվել ծրագրում համապատասխան դասարանի համար հատկացված նյութից:

Յուրաքանչյուր խնդիր դասերի ընթացքում նախ պետք է ուսուցանել (ու), ամրապնդել (ա), ապա ստուգել (ս):

**Դասի պլանավորումը (պլան-կոնսպեկտ)** տրամաբանորեն կապված է թեմատիկ պլանի հետ:

Յուրաքանչյուր դասի պլանը կազմելու համար ուսուցիչը ամենայն մանրամասնությամբ պետք է ընտրի համապատասխան ուսումնական նյութը, դասի խնդիրները, որոշի դրա բովանդակությունը, դասի յուրաքանչյուր մասի /ներգրավիչ, հիմնական, եզրափակիչ/ տևողությունը, կազմակերպման ու անցկացման ձևերն ու մեթոդները: Դասի պլանում ուսուցիչը նշում է նաև հանձնարարվող տնային առաջադրանքները, ինչպես նաև աշակերտների գիտելիքների, շարժողական գործողությունների կատարման ստուգումը /գնահատումը/:

Յուրաքանչյուր դասի պլանավորում ենթադրում է ստեղծագործ և լուրջ աշխատանք, որի արդյունքում ուսուցիչը գտնում և մշակում է ուսուցման այն ձևերն ու հնարները, որոնք տանում են դեպի դասի խնդիրների իրականացում:



Պլանավորումը հիմնվում է ուսուցչի մասնագիտական գործունեության արդյունքի վերլուծության հիմքում ստացված իրական եզրակացությունների վրա:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի կանոնավոր վերլուծությունը ուսուցչին հնարավորություն է ընձեռում ճիշտ ընտրել ֆիզիկական վարժությունների անհրաժեշտ բեռնվածությունը, ուսումնական նյութի արդյունավետ չափաբաժինը և մանկավարժական գործունեության կազմակերպման հաջորդականությունը:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորումը ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի համակարգը ձևավորող փաստաթղթերի մեթոդապես հիմնավորված կազմումն է:

## 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ 5 – 9 -ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ

Միջին դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական աշխատանքի կազմակերպման հիմնական ձևը համարվում է դասը, ուսուցչի ղեկավարությամբ, կոնկրետ դասարանի և նրանում սովորող աշակերտների հետ:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասերը անցկացվում են տվյալ դասարանի ծրագրային ուսումնական նյութի պլանավորման համաձայն: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը հիմնականում գործնական դասեր են:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի գործնական դասերը ունեն եռամսա կառուցվածք.

- 1) ներգրավիչ մաս,
- 2) հիմնական մաս,
- 3) եզրափակիչ մաս:

Դասի այս մասերից յուրաքանչյուրը ունի իր նպատակը, խնդիրները և իրականացման միջոցները:

**Ներգրավիչ մասում** վճռվում են աշակերտներին կազմակերպելու և նրանց օրգանիզմը առաջիկա աշխատանքին նախապատրաստվելու խնդիրները: Ներգրավիչ մասի տևողությունը 10-15 րոպե է, այն հիմնականում օժանդակող դեր ունի և նախադրյալներ է ստեղծում հիմնական մասի ուսումնադաստիարակչական աշխատանքների համար: Դասի այս մասում ընտրված վարժությունները պետք է համապատասխանի հիմնական մասում առաջադրվող գործունեությունը: Ներգրավիչ մասի խնդիրներն են՝ աշխատանքի կազմակերպում, դասի խնդրի բացատրում, աշակերտների նախապատրաստում առաջիկա ֆիզիկական բեռնվածությանը և վարժությունների կատարմանը: Ներգրավիչ մասի բովանդակության մեջ են մտնում տարբեր շարային վարժությունները, է՝ շարափոխումները, քայլքը, վազքը, ցատկերը, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, ինչպես նաև կեցվածքի ձևավորման, պարային շարժումների տարրերը և այլն:

**Հիմնական մասում**, որի տևողությունը 25-30 րոպե է, վճռվում են կրթական և դաստիարակչական հիմնական խնդիրները:

Դասի հիմնական մասի խնդիրներն են՝

- նոր նյութի ուսուցում,
- անցած նյութի ամրապնդման նպատակով վարժությունների կրկնությունը,
- շարժողական ընդունակությունների մշակում,
- շարժողական հմտությունների յուրացում:

Հիմնական մասի բովանդակությունն է. պետական ծրագրով տվյալ դասարանի համար տրված մարմնամարզական, աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի /ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ/ ուսուցումն ու ամրապնդումը:

Դասի հիմնական մասում, անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչը ապահովի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության բարձր մակարդակ և օգտագործելով բոլոր պայմանները կարողանա հասնել ուսուցման և դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության բարձրացմանը: Համեմատաբար բարդ խնդիրները, կապված նոր նյութի ուսուցման հետ լուծվում են դասի հիմնական մասի սկզբում: Այս դեպքում հաշվի է առնվում ուսուցման փուլը և պահպանվում խնդրի առաջադրման հետևյալ հաջորդականությունը՝ ծանոթացում, ուսուցում, ամրապնդում: Դասի հիմնական մասի արդյունավետությունը կապված է ուսուցչի տվյալ դասին նախապատրաստվելուց՝ դասի պլան, մարզագույքի նախապատրաստում, ուսուցման համապատասխան մեթոդների ընտրություն և այլն:

**Եզրափակիչ մասում** վճռվում են դասը կազմակերպված ավարտելու, հիմնական մասում ստացած ֆիզիկական բեռնվածությունից հետո աշակերտների օրգանիզմը համեմատաբար հանգիստ վիճակի բերելու խնդիրները: Այս մասում ամփոփվում է դասը, գնահատվում աշակերտների գործունեությունը, առաջադրվում տնային հանձնարարություններ: Եզրափակիչ մասի տևողությունն է 3-5 րոպե:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերն ամբողջությամբ վերցրած նպատակաուղղված են առողջարարական խնդիրներին՝ սովորողների առողջության ամրապնդմանը, նրանց օրգանիզմի ճիշտ և համաչափ զարգացմանը և կոփմանը:

Պետական ծրագրով, յուրաքանչյուր դասարանի համար նախատեսված են նաև 6-ական ժամ տեսական դասեր <<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսումնական նյութերի ուսուցման համար:

Ծրագրային այս բաժնի ուսուցման ընթացքում, բացի ավանդական մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել նաև համագործակցային, ինտերակտիվ մեթոդներ:

Համագործակցային մեթոդներով անցկացվող դասն ունի հետևյալ կառուցվածքը.

**1. Խթանման փուլ /5 րոպե/,**

- սովորողների նախնական գիտելիքների պարզաբանում,
- ուղղորդող հարցեր, մտազրոհ:

**2. Իմաստի ընկալման փուլ /20 րոպե/,**

- ուսուցողական աջակցություն, սովորողի վերահսկող աշխատանք,
- սովորողների ինքնուրույն և խմբակային աշխատանքներ,

- տարաբնույթ հետազոտական աշխատանք:

**3. Կշռադատման փուլ /20 րոպե/,**

- աշխատանքի արդյունքների ներկայացում,
- քննարկում և ամփոփում:

**Գնահատում**

**Հանձնարարություններ:**

Ուսուցիչն իր աշխատանքում պետք է ճկուն կերպով օգտագործի դասի հանձնարարավոր կառուցվածքը: Ելնելով կոնկրետ պայմաններից, դասի տարբեր մասերի տևողությունը կարող է լինել տարբեր: Առանձնահատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել տարբեր տիպի /նոր նյութի ուսուցման, ամրապնդման, խառը/ դասերի կառուցվածքին:

Նոր նյութի ուսուցման դասերին, հիմնական ժամանակը տրամադրվում է նոր շարժողական գործողությունների բացատրմանը, օրինակելի ցուցադրմանը և աշակերտների կողմից դրանց կատարման փորձերին:

Ամրապնդման դասերի ժամանակ հիմնական նպատակը, ուսուցանվող շարժողական գործողությունների կայունացումն է, ամրապնդումը:

Խառը տիպի դասը, որտեղ միաժամանակ տեղի է ունենում նոր նյութի ուսուցում և անցած ուսումնական նյութի ամրապնդում /կրկնողություն/, հարկավոր է կարողանալ ճիշտ որոշել, թե ծրագրից ֆիզիկական վարժությունների ինչ տեսակները կարող են զուգակցվել մեկ դասի մեջ: Այս դեպքում կարևոր է նկատի ունենալ նոր ուսուցանվող նյութի առանձնահատկությունները:

<<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի դասավանդման գործընթացում կարևոր է նաև այն, որ ուսուցիչը կարողանա պատկերացնել յուրաքանչյուր դասի կապը նախորդ և հաջորդ դասերի հետ, մի ուսումնական կիսամյակի դասերի կապը մյուսի հետ:

**6. ԱՌԱՋԱԴԻՄՈՒԹՅԱՆ ՀԱՇՎԱՌՈՒՄԸ ԵՎ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ  
ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Սովորողների գնահատումն ուսումնական գործընթացի արդյունավետության և ուսուցման արդյունքների բացահայտման միջոց է:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման միջոցով պարզվում է յուրաքանչյուր սովորողի կողմից առարկայի չափորոշիչների և ծրագրային պահանջների կատարման ընթացքը և ամբողջական պատկերը:

Միջին դասարաններում, ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման հիմնական նպատակն է սովորողների գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների յուրացման աստիճանի ստուգումը, արժեքային որակների ձևավորման ապահովումը, ուսումնական որակի բացահայտումն ու վերահսկումը:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել սովորողների ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները,

անհատականությունը, ինչպես նաև թե սովորողը բժշկական որ խմբում է /հիմնական, նախապատրաստական, հատուկ բժշկական/ ընդգրկված:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից պետք է գնահատվեն սովորողների գիտելիքները, կարողությունները, հմտությունները և արժեքային որակները: Ուսուցիչները գնահատումը պետք է պլանավորեն և իրականացնեն այնպես, որ այն սովորողին մղի համագործակցության և նպաստի նրա ակտիվ մասնակցությանը ուսուցման գործընթացին:

Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողների առաջադիմության գնահատականը պետք է ծառայի մեկ նպատակի՝ խթանի նրանց ձգտմանը բարելավելու և ամրապնդելու իրենց շարժողական հնարավորությունները:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից առաջադիմությունը գնահատվում է որակական և քանակական ցուցանիշներով սովորողների կողմից ձեռք բերած համապատասխան գիտելիքների լիարժեքությունը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների յուրացման կայունությունը, մատչելի ֆիզիկական վարժությունները ինքնուրույն կատարելու կարողությունը, տնային առաջադրանքների կատարումը, ինչպես նաև ֆիզկուլտ-առողջարարական և մարզական միջոցառումներին ակտիվ մասնակցությունը:

Ֆիզիկական կուլտուրայից սովորողի գնահատումը հիմնականում կատարում է ուսուցիչը, բայց այն կարող է կատարել նաև խումբը, ինչպես նաև սովորողը՝ ինքը իրեն:

Սովորողի օբյեկտիվ ինքնագնահատումը ինքնաճանաչման լավագույն գրավական է:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից սովորողների ընթացիկ գնահատումը իրականացվում է երկու իրար լրացնող ձևերով՝

**1. Առաջադիմության միավորային գնահատում,**

**2. Ուսուցանող գնահատում:**

Առաջադիմության միավորային գնահատումը աշակերտի ուսումնական ձեռքբերումների նիշային կամ թվային արտահայտությունն է, որի միջոցով պատկերացում է կազմվում կրթական պահանջներին աշակերտի համապատասխանատվության աստիճանի մասին:

Առաջադիմության միավորային գնահատումը կիրառվում է սովորողի կողմից ամբողջական թեմայի յուրացման աստիճանը ստուգելիս և իրականացվում է գնահատականը միավորով գրանցելու-հաշվառելու միջոցով:

Միավորային գնահատումը կատարվում է ուսումնական նյութի որոշակի մասն ուսումնասիրելուց հետո և ունի վերահսկող դեր:

Այն կատարվում է բանավոր հարցման և գործնական աշխատանքների միջոցով:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից ընթացիկ միավորային գնահատումը կատարվում է ծրագրային տարբեր բաժիններից՝ <<Գիտելիքների հիմունքներ>>, <<Մարմնամարզական վարժություններ>>, <<Աթլետիկական վարժություններ>>, <<Մարզախաղեր>>:

Միջին դասարաններում <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> առարկայի ընթացիկ արդյունքների միավորային գնահատումը կատարվում է հետևյալ ստուգման տեսակներով՝

**1. Բանավոր հարցում,**

**2. Գործնական աշխատանք:**

Ստուգման այս տեսակները նպատակ ունեն տարբեր տեսանկյունից չափելու սովորողի գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները:

Ստուգման յուրաքանչյուր տեսակ իր կիրառման ընդհանուր ծավալով պետք է ընդգրկի գնահատման ենթակա կիսամյակային ամբողջ ծրագրային ուսումնական նյութը և դրան բնորոշ կրթության բովանդակային բաղադրիչները:

Տարբեր բաղադրիչներով միավորային գնահատումը օգնում է առավել ամբողջական պատկերացում կազմել սովորողի մասին:

**Բանավոր հարցումը** գնահատման մի տեսակ է, որի ժամանակ սովորողը բանավոր խոսքով ներկայացնում է յուրացված ուսումնական նյութը միաժամանակ դրսևորելով ձեռք բերած գիտելիքները, կարողությունները, հմտությունները:

Բանավոր հարցման հիմնական առավելությունն այն է, որ դրանով ստուգվում են սովորողի մտապահման ու վերարտադրման ընդունակությունները, այլ նաև նյութի գիտակցված ընկալման մակարդակը:

Բանավոր հարցումն կարելի է իրականացնել.

- առանձին սովորողների հարցման միջոցով,
- սովորողներին ուղղված հարցերի միջոցով,
- համագործակցային (խմբային) կամ փոխներգործուն մեթոդների կիրառմամբ:

Բանավոր հարցումը կարելի է գնահատել հետևյալ հիմնական չափանիշներով.

- գիտելիքի իմացություն,
- կիրառելու կարողություն,
- ներկայացնելու կարողություն,
- միջառարկայական կապերը տեսնելու կարողություն:

Բանավոր հարցման գնահատումը կատարվում է մեկ կիսամյակում յուրաքանչյուր սովորողի համար 2 անգամ:

Ֆիզիկական կուլտուրայից գործնական են համարվում սովորողների կողմից կատարվող այն աշխատանքները, որոնք վերաբերվում են նրանց ձեռք բերված գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների գործնական կիրառություններին: Գործնական են նաև ուսուցման գործընթացում նախատեսվող սովորողների ֆիզիկական պատրաստվածությանը նպատակաուղղված աշխատանքները:

**Գործնական աշխատանքի գնահատումը** կատարվում է ֆիզիկական կուլտուրայի գործնական դասերի ընթացքում ծրագրով նախատեսված տարբեր բաժինների՝ մարմնամարզական, աթլետիկական տարբեր վարժությունների, մարզախաղերի (ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ) գործնական կատարումների ժամանակ:

Գործնական աշխատանքները 5-9-րդ դասարաններում մեկ կիսամյակում գնահատվում են՝ առնվազն 12 անգամ:

Միավորային գնահատման նպատակով կարելի է օգտագործել նաև թեմատիկ թեստային աշխատանքներ, ինչպես նաև տնային առաջադրանքները՝ որպես բանավոր հարցումներ:

Տարբեր բաղադրիչներով (բանավոր, գործնական) միավորային գնահատումն օգնում է առավել ամբողջական պատկերացում կազմել սովորողի մասին: Ստուգման յուրաքանչյուր տեսակ իր կիրառման ընդհանուր ծավալով պետք է ընդգրկի գնահատման ենթակա կիսամյակային ամբողջ ծրագրային ուսումնական նյութը և դրան բնորոշ կրթության բովանդակային բաղադրիչները: Աշակերտին միավորով գնահատելը պիտի լինի ճիշտ և արդարացի:

Ընթացիկ գնահատման ձևերի ու տեսակների ամբողջական կիրառման համար որպես ժամանակային-հաշվարկային միավոր է նախատեսվում ուսումնական տարվա մեկ կիսամյակը:

Ընթացիկ առաջադիմության գնահատականները պետք է գրանցել 10 (տաս) միավորային սանդղակով:

Ուսուցանող գնահատումն իրականացվում է առանց գնահատականը գրանցելու և սովորաբար ուղեկցվում է ուսումնական առաջադրանքի կատարման կամ նյութի յուրացման վերաբերյալ ուսուցչի կողմից արված առաջարկություններով, դիտողություններով:

### **Ուսումնական արդյունքների ստուգման և գնահատման ընդհանուր սանդղակ**

Միավոր	Անվանում
10	«բացառիկ»
9	«գերազանց»
8	«շատ լավ»
7	«լավ»
6	«միջինից բարձր»
5	«միջին»
4	«բավարար»
3	«անբավարար»
2	«վատ»
1	«շատ վատ»

Դրական գնահատական են համարվում 4 -10 միավորները:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՈՒՍՈՒՑՈՒՄԸ  
5 -ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**

**1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ**

5- 9 -րդ դասարանում <<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնում նախատեսված ուսումնական նյութերի ուսուցման համար նախատեսված է 6 ժամ, որտեղ սովորողներին տրվում են տեսական գիտելիքներ տարբեր թեմաների վերաբերյալ:

Բացի այդ յուրաքանչյուր դասի ընթացքում 3-4 րոպե պետք է հատկացնել տեսական գիտելիքների հաղորդմանը:

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի թեմաների ուսուցումը նպատակահարմար է պլանավորել 3 ժամը առաջին կիսամյակում, 3 ժամը երկրորդ կիսամյակում:

5 – րդ դասարանի <<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսուցանվող թեմաներն են.

1. Դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը:
2. Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա:
3. Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը:
4. Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում:

Նախատեսված թեմաների ուսուցման կրթական խնդիրներն են՝ ընդլայնել սովորողների գիտելիքները շարժողական ռեժիմի, սննդի ընդունման ռեժիմի, օրվա ռեժիմում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների կիրառման, անվտանգության կանոնների պահպանմանը, օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ, գիտելիքներ հաղորդել օրգանիզմի վրա վնասակար սովորությունների վնասակար ազդեցության մասին:

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի թեմաների ուսուցման գործընթացում բացի ավանդական ուսուցման մեթոդներից, նպատակահարմար է կիրառել նաև ուսուցման համագործակցային մեթոդները:

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի 5-ից 9-րդ դասարանների ուսուցանվող թեմաների բովանդակությանը տրված է <<Գիտելիքների հիմունքները 1-12-րդ դասարաններ>> ուսուցչի ձեռնարկում / 2011 թ. հրատարակություն/:

**2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

5-րդ դասարանում <<Մարմնամարզական վարժություններ>> թեմայի ուսուցանվող ենթաթեմաներն են՝ շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, ակրոբատիկական, պարային, ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունները, հենացատկերը, կախեր և հենումները:

Մարմնամարզական վարժությունները, որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց, մյուս վարժություններից տարբերվում են նրանով, որ իրենց կառուցվածքով խիստ կանոնակարգված են: Քանի որ կատարողին նախօրոք հայտնի են շարժման

բոլոր բաղկացուցիչ մասերը՝ ելման դրույթությունը, շարժվող օրգանը, նրա ուղղությունը, կոորդինացիոն կառուցվածքը, վերջնական դրույթությունը և այլն:

Մարմնամարզական վարժությունները նպաստում են սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացմանը, նրանց շարժողական ընդունակությունների մշակմանը (ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն), ինչպես նաև զարգացնում են կոորդինացիան և շարժումների համաձայնեցումը:

Մարմնամարզական վարժությունների յուրացումը ունի նաև դաստիարակչական մեծ ներգործություն: Այն նպաստում է կարգապահության, ինքնավստահության, համարձակության, շարժումների կուլտուրայի և այլ հմտությունների դաստիարակմանը:

### **Շարային վարժություններ:**

Շարային վարժություններն են՝ շարումները և շարափոխումները, որոնք կազմակերպելու լավագույն միջոցներն են և սովորողների մոտ դաստիարակում են կարգապահություն, սահմանված կարգ ու կանոնը հարգելու բնավորություն, անձնական կուլտուրա:

Շարային վարժությունները նպաստում են նաև երեխաների ճիշտ կեցվածքի, շարժումների կոորդինացիայի, տեմպի, ռիթմի ձևավորմանը:

Ծրագրով, 5-րդ դասարանում նախատեսված է ուսուցանել շարափոխում՝ միասյուն շարքից քառասյունի մասնատումով և միաբերումով:

Շարափոխումը շարքի մի ձևի վերադասավորումն է մեկ այլ ձևի:

Միասյուն շարքից քառասյուն շարքի շարափոխումը կատարվում է ընթացքում, որի համար տրվող հրամանն է՝ «Քառասյուն – ՄԱՐՇ»։ Միասյուն շարքից առաջին օղակը կատարում է քայլ տեղում, իսկ մյուս օղակները ձախ ընդունելով առաջ են գալիս մինչև առաջին օղակի գիծը, փակ շարքի միջանցքներ պահպանելով կազմում քառասյուն: Շարափոխվելուց հետո կատարվում է տեղում քայլ մինչև նոր հրամանը՝ «Առաջ»:

Մարզադահլիճում կատարելու համար տրվող հրամանն է՝ «Քառասյուն դեպի ձախ – ՄԱՐՇ»։ Միասյուն շարագլխից առաջին չորսը դարձում են կատարում դեպի ձախ, կազմում առաջին քառյակը և գնում կես քայլով: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը, կատարում են նույնը՝ լրիվ քայլով, պահպանելով հավասարությունն առջևի քառյակի հետ:

Մասնատման դեպքում տրվում է հրաման «Մեկական աջ և ձախ – ՄԱՐՇ» : Ուղղապահը գնում է աջ, երկրորդը ձախ, հետևից եկողները հասնելով նույն տեղը նույն կարգով բաժանվում են աջ և ձախ:

Միաբերում – Հրամանը տրվում է մասնատված դեպքում՝ «Քառյակներով դեպի կենտրոն – ՄԱՐՇ»:

Կատարողականը տրվում է ուղղապահների հանդիպման կետում, որոնք քառյակներ կազմելով քայլում են նշված ուղղությամբ: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը քառյակներ կազմելով գնում են նրանց հետևից:

### **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:**



Ընդհանուր զարգացնող վարժությունները ուղղված են օրգանիզմի առանձին մկանների և մկանախմբերի որակական մշակմանը: Նրանք ամրապնդում են մկանները, կապանները, հոդերը, կատարելագործում են նյարդային գործընթացների շարժունությունը և միաժամանակ հանդիսանում են կեցվածքի մշակման հիմնական միջոցները:

Ընդհանուր զարգացման վարժությունները բազմաբնույթ են և կատարվում են յուրաքանչյուր դասի ընթացքում:

ԸԶՎ կարող են կատարվել տարբեր բեռնվածությամբ, որոնք կախված են մի շարք գործոններից՝ կրկնության քանակից, ինտենսիվությունից, լայնույթից և այլն:

ԸԶՎ կատարվում են առանց առարկաների և առարկաներով:

ԸԶՎ տղաների համար լինում են առարկաներով ( մեծ և լցված գնդակ, մարզափայտ, կցագնդեր), իսկ աղջիկների համար ( օղեր, գուրզեր, մեծ գնդակ, մարզափայտ):

ԸԶՎ անցկացվում են մի քանի ձևով, դրանք են.

- բացատրելով և ցուցադրելով,
- միայն ցուցադրելով,
- միայն բացատրելով:

Նոր վարժությունների ուսուցման և համեմատաբար բարդ վարժությունների դեպքում, ուսուցիչը վարժությունը ցույց տալու հետ մեկտեղ նաև բացատրում է համապատասխան շարժումը: Այնուհետև հաշիվ առ հաշիվ բացատրելով ցույց է տալիս վարժությունը:

Միայն ցուցադրելով ԸԶՎ կատարվում է հետևյալ կերպ՝ ուսուցիչը ցուցադրում է վարժությունը, որից հետո անցնում են կատարմանը:

Միայն բացատրելով ԸԶՎ կատարվում է ուսուցչի բացատրումից հետո, այնուհետև բոլորը անցնում են վարժության կատարմանը:

Վարժությունները ցուցադրելիս ուսուցիչը կատարում է <<հայելաձև>>, այսինքն, եթե շարժումը սկսվում է դեպի ձախ, նա ցուցադրում է դեպի աջ:

ԸԶՎ կատարելիս շատ կարևոր է ելման դրություն ընդունելը, որի համար ուսուցիչը տալիս է հրահանգ <<Ելման դրություն – ԱԲ>>:

Վարժությունները համատեղ սկսելու համար, ուսուցիչը կարող է տալ մի քանի ազդանշաններ՝ սկսելու համար <<երեք-չորս>>, կատարման ընթացքում թիվ է տալիս <<մեկ-երկու-երեք-չորս>>, կամ էլ նշում է շարժումը՝ <<թեքվել աջ, ուղղվել, թեքվել ձախ, ուղղվել>>:

Դադարեցնելու համար տրվում է ազդանշան <<թողնել>> կամ <<վերջացնել>>:

ԸԶՎ անցկացումն ավելի արդյունավետ է, երբ այն անցկացվում է երաժշտության ուղեկցությամբ:

### **Մազլցման վարժություններ:**

Մազլցումը տարբեր գործիքների վրա վեր, վար, կողմ տեղաշարժվելն է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մագլցման համար օգտագործում են մարմնամարզական պատը, պարանը, ձողը, նստարանը:

Մագլցումների ժամանակ մարմնի ծանրության զգալի մասը ընկնում է ուսագոտու և ձեռքերի մկանների վրա: Հետևաբար, մագլցման վարժությունները ուսագոտու և վերին վերջույթների մկանների որակական մշակման համար ունեն կարևոր նշանակություն:

Ծրագրով նախատեսված է ուսուցանել պարանի մագլցում մինչև 2,5 մետր աղջիկներ և մինչև 3 մետր տղաներ, որոնք կատարվում են ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Մագլցման վարժությունները կարևոր նշանակություն ունեն նաև սովորողների ընդհանուր ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների մշակմանը համար:

Պարանամագլցման ուսուցման ժամանակ հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել ոտքերով պարանը բռնելուն և պարանի վրա կախ դիրքին:

Պարանամագլցում <<երեք հնարով>> կատարվում է հետևյալ կերպ.

- ելման դրությունն է ուղիղ ձեռքերով պարանից կախ դիրքը,
- <<1>> հաշվին ոտքերը ծալել վեր և թաթերով բռնել պարանը,
- <<2>> հաշվին ոտքերով սեղմել, կանգնել և մարմինը տեղափոխել վեր, որի ընթացքում ձեռքերը ծալվում են,
- <<3>> հաշվին ոտքերով պարանը բռնել, հերթականությամբ ձեռքերով

վերաբռնել պարանից՝ հնարավորինս վեր:

Մագլցման վարժությունները կատարելիս անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել սովորողների անվտանգության պահպանմանը: Այդ նպատակով պարտադիր է պարանի տակ ներքնակներ դնելը, իսկ ուսուցիչը պետք է լինի ապահովողի դերում:

#### **Ակրոբատիկական վարժություններ:**

Ակրոբատիկական վարժությունները նպաստում են սովորողների շարժողական ընդունակությունների՝ ճկունության, արագաշարժության, շարժումների կոորդինացիայի մշակմանը:

Նրանք զարգացնում են նաև ժամանակի և տարածության մեջ կողմնորոշվելու կարողություններ:

Ակրոբատիկական վարժությունների ուսուցումը կատարվում է ներքնակների և գորգերի վրա, որոնք պետք է լինեն մաքուր վիճակում:

Վարժությունների կատարման ժամանակ կարևոր է ուսուցչի օգնությունը և անվտանգության ապահովումը:

**Գլուխկոնծի առաջ** – կատարվում է հետևյալ կերպ՝ ձեռքերը դրվում են հնարավորին չափ առաջ, որից հետո արագ կծկվելով՝ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձեռքերի վրա, ձեռքերը ծալելով՝ պարանոցը դրվում է ներքնակին և գլորվելով առաջ՝ ընդունվում է կքանիստ դրությունը: Գլորվելիս սրունքները բռնել և պահել մինչև կատարման վերջ:

Գլուխկոնծի առաջ վարժության ժամանակ օգնությունը կատարվում է սովորողի կողքից ծնկած դիրքով: Մեկ ձեռքով պահվում է թիակներից, մյուսով՝ սրունքներից, որով հեշտացվում է մեջքի վրա գլորումը:

**Գլուխկոնծի ետ** – կատարվում է հենում կքանիստ դրությունից (նոտքերը թաթի լայնությամբ զատված) ձեռքերով ծնկները սեղմելով կրծքին, գլորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունել հենում կքանիստ դրություն:

Գլուխկոնծի ետ-ի դեպքում օգնությունը կատարվում է ծնկած մեկ նոտքով պարապողի կողքին: Մեկ ձեռքով օգնել ծոծրակից, մյուսով՝ ուսի տակից՝ իրանը բարձրացնելու և նոտքերը իջեցնելու համար:

**Կանգ թիակների վրա (թիկնականգ)** – Այդ դրությունը մարմնի ուղղահայաց դրությունն է՝ պարանոցի և թիակների վրա, նոտքերը վեր, զույգ ձեռքերով բռնած մեջքից, բազուկներով հենված հատակին:

Կատարվում է հենակքանիստ և մեջքին պառկած դրությունից:

Հենակքանիստ դրությունից կատարում ենք գլորում հետ՝ սկզբում ծնկները գրկած, ապա երբ հենվում ենք ծոծրակին ու թիակների վրա, արմունկները դրվում է հատակին, ձեռքերով հենվում գոտկատեղին, բարձրացնում նոտքերն ու իրանը:

**Հենացատկեր:** Հենացատկը գործիքի հաղթահարումն է ցատկումով, որով հրվում են նախ նոտքերով, հետո՝ ձեռքերով:

5-րդ դասարանում հենացատկը կատարվում է մարմնամարզական այծի ( 60 – 100սմ բարձրության) վրայով:

Հենացատկերը որպես կանոն, կատարվում են հրվելով <<կամրջակից>>, որից հետո անցնել գործիքի վրայով՝ հրվելով ձեռքերով:

Գործիքը պետք է տեղադրել անշարժ դիրքով՝ ամրացնելով հատակին:

Լայնակի տեղադրված մարմնամարզական այծի վրայով, թափավազքից հրվել կամրջակից, կատարել վերցատկում, ընդունել հենում կքանիստ դրությունը և կատարել վարցատկ արտակորված:

## **ՆԿ. 1 Հենացատկ**

Հենացատկերի ուսուցման ժամանակ, խորհուրդ է տրվում, որ մինչև գործիքի վրա կատարելը, սովորողները յուրացնեն ցատկի փուլերը:

Ցատկի փուլերն են՝ թափավազքը, հրումը ոտքերով, ձեռքերով հրումը, առգետնումը: Հրման տեղում դրվում է կամրջակը, իսկ առգետման տեղում՝ ներքնակներ:

Հենացատկի ուսուցման ժամանակ խորհուրդ է տրվում փուլերի ուսուցման հետևյալ հաջորդականությունը.

- առգետնելու կայունության մշակում,
- թափավազք,
- ոտքերով հրում,
- մարմնի դիրքի շտկում՝ հենազուրկ դրությունում,
- ձեռքերով հրում:

Վայրէջք և առգետնումը կատարվում է սկզբից թաթերի՝ մատների ծայրերն են հպվում ներքնակին, այնուհետև ամբողջ ներբանները:

Ձեռքերը վայրէջքի պահին բարձրանում են առաջ-վեր, այնուհետև տարածվում կողմ, մեջքը պետք է պահել ուղիղ, գլուխը մի փոքր բարձրացնել և նայել առաջ:

Կամրջակից ոստնելը և ոտքերով հրվելը՝ կատարվում է զույգ ոտքով, ցատկով:

Ուսուցչի կողմից օգնությունը կատարվում է կանգնած կողքից, բազուկը բռնած մեկ կամ երկու ձեռքով, վարցատկին համակերպ քայլով կողմ: Իսկ ապահովումը՝ բազուկը բռնած պահել մինչև առգետման ավարտը:

#### **Կախեր և հենումներ:**

Կախը՝ մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը ցածր է բռնվածքից:

Կախերի և հենումների ուսուցումը հիմնականում իրականացվում է պտտածողի (ցածր և միջին բարձրության) և զուգափայտերի վրա:

Կախը լինում է հասարակ և խառը:

## **ՆԿ 2 Կախ**

Հասարակ կախը կատարվում է միայն ձեռքերով, իսկ խառը կախում մասնակցում են տարբեր վերջույթները միաժամանակ:

Պտտաձողը պետք է բռնել ամբողջ ասիով և ոչ թե մատներով:

**Կախերն են՝** կախ, կամ կանգնած, կախ ձեռքերը ծալած, կախ կանգնած ծալված, կախ կքանստած, կախ պառկած:

Կախ վարժություն կատարելիս ձեռքերը, ոտքերը, իրանը պետք է լինեն ուղղված և կազմեն մեկ ուղիղ գիծ:

Կախ ծալված դրությունն է՝ ձեռքերով կախված է գործիքից, կոնքազդրային հողերում ծալված (ոտքերը դեմքի առաջ, գլուխը թեքած առաջ):

Տղաները կատարում են՝ կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում և կախ դրությունից՝ ձգումներ:

Աղջիկները կատարում են խառը կախեր և ձգումներ կախ պառկած դրությունից:

**Հենումը՝** մարմնի դիրքն է գործիքի վրա, երբ ուսային առանցքը բարձր է բռնվածքից:

Հենումը լինում է հասարակ և խառը:

### **ՆԿ 3 Հենում**

Հասարակ հենումը կատարվում է միայն ձեռքերով:

Խառը հենումում մասնակցում են տարբեր վերջույթները միաժամանակ:

Անցումը կախից հենումի կամ ցածր հենումից ավելի բարձրի՝ համարվում է վերելք:

Պտտաձողի և զուգափայտերի վրա կատարվող վարժությունները սովորողների մոտ զարգացնում են ուժ, արագաշարժություն, դիմացկունություն, տարածության մեջ կողմնորոշում, շարժումները կորդինացնելու հմտություն, համարձակություն, վճռականություն և այլն:

Կախերի և հենումների ուսուցման ընթացքում անհրաժեշտ է ապահովել սովորողների անվտանգությունը, ինչպես նաև նրանց ծանոթացնել ապահովման և ինքնաապահովման հնարքներին:

**Ռրթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:** Այս վարժությունների որոշ տարրեր սովորողները արդեն յուրացրել են տարրական դասարաններում:

Ծրագրով նախատեսված շարժումները՝ քայլքի և կքանհստի հաջորդում, իրանի թեքումների և դարձումների համաձայնեցումը ձեռքերի շարժումներին և այլն, նպատակահարմար է ուսուցանել առանձին- առանձին, ապա համակցել և սովորեցնել համալիր վարժությունների տեսքով:

**Հայկական ազգային պարերից** պետք է սովորեցնել կատարել նախ՝ փոփոխական քայլերը ձեռքերի տարբեր դիրքերով, փոփոխական քայլերը դարձումներով, կիսակքանստելով, մկրատած, կքանստելով, ապա դրանք համակցել:

Հայկական ազգային պարերից նպատակահարմար է սովորեցնել <<Երկու գնալ, մեկ դառնալ>> քայլերը, որոնք կատարվում են տարբեր ելման դրություններով՝ միաշարքով, շրջանով, թե առաջ և թե կողմերը շարժվելիս: <<Երկու գնալ, մեկ դառնալ>> քայլերով կազմված վարժությունը ունի 6 շարժում և կատարվում է միևնույն արագությամբ:

1. Կատարվում է փոքր քայլ դեպի աջ՝ աջ ոտքով (ոտքը դրվում է ամբողջ ներբանի վրա),

2. Աջ ոտքի կողքին դնել ձախ ոտքը ( ամբողջ ներբանի վրա),

3. Աջ ոտքով քայլ դեպի աջ (քայլի մեծությունը ինչպես 1 հաշվին),

4. Ձախ ոտքը բարձրացվում է փոքր-ինչ վեր և թափահարում ծնկային հողում, Վերոհիշյալ 4 հաշվի ընթացքում վարժություն կատարողը շարժվում է դեպի աջ՝ երկու քայլ (<<երկու գնալ..>>)

5. Ձախ ոտքով քայլ դեպի ձախ (ոտքը դրվում է ամբողջ ներբանի վրա),

6. Աջ ոտքը բարձրացվում է փոքր-ինչ վեր և կատարվում է նույն թափահարումը, ինչ 4 հաշվին կատարում էր ձախ ոտքը:

Այսպիսով, դեպի ձախ կատարվում է մեկ քայլ (<<մեկ դառնալ>>):

Ռրթմիկ մարմնամարզական վարժությունների և հայկական ազգային պարերի տարրերի ուսուցումը անցկացվում է երաժշտության նվագակցությամբ:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման ընթացքում հատուկ տեղ են գրավում ուսուցման դիտակտիկ սկզբունքները, որոնք են՝ գիտակցականության, մատչելիության, զննողականության, ակտիվության, սիստեմատիկության և կայունության սկզբունքները:

Յուրաքանչյուր նոր վարժության ուսուցման գործընթացը բաժանվում է երեք փոխկապակցված փուլերի՝

1) վարժության տեխնիկայի /կառուցվածքի/ մասին պատկերացման ստեղծում,

2) վարժության գործնական յուրացում,

3) վարժության ամրապնդում և կատարելագործում:

Առաջին փուլը ուսուցման սկզբնական փուլն է, որտեղ տրվում է տեղեկություն և պատկերացում է կազմվում վարժության կառուցվածքի մասին: Այն հիմնականում իրականացվում է վարժության ցուցադրման, բացատրման, ինչպես նաև տեսական նյութերի ուսումնասիրման մեթոդներով:

Երկրորդ փուլը՝ վարժության ուսուցման հիմնական փուլն է, որի ընթացքում ոչ միայն ձևավորվում են նոր շարժողական ունակության կորդինացիոն կապերը, այլև ավելի է պարզեցվում և խորացվում մտավոր պատկերացումը: Վարժության գործնական յուրացման ընթացքում մշակվում են նաև սովորողների շարժողական ընդունակությունները:

Երրորդ փուլում սովորողները բազմաթիվ կրկնությունների և սխալների վերացման միջոցով հասնում են վարժության ճիշտ և ինքնուրույն կատարմանը:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման մեթոդները բաժանվում են երկու խմբի՝ ամբողջական ուսուցման և մասնատումով ուսուցման: Ամբողջական ուսուցման մեթոդը օգտագործվում է այն դեպքում, երբ վարժությունը մատչելի է: Այս դեպքում վարժությունը կատարվում է այնպես, ինչպես այն ամբողջությամբ կա: Մասնատումով ուսուցման դեպքում վարժությունը բաժանվում է առանձին մասերի, որոնք յուրացվելուց հետո միացվում են, և վարժությունը կատարում են ամբողջությամբ: Այս մեթոդը կիրառվում է հատկապես բարդ վարժությունների ուսուցման ժամանակ:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսուցման ընթացքում օգտագործվում են նաև ուսուցման խմբային, հոսքային, հերթափոխային, անհատական մեթոդները: Դասերի ընթացքում անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության կանոնները և հիգիենիկ պահանջները:

### **3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Աթլետիկական վարժությունների կրթական հիմնական խնդիրներն են. սովորողներին տեղեկություններ հաղորդել <<Աթլետիկա>> մարզաձևի պատմության և դասերի ընթացքում վարքի կանոնների վերաբերյալ, ուսուցանել կարճ և միջին վազքի, 5-7 վազքաքայլով հեռացատկի և բարձրացատկի կատարման տեխնիկան, մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակություններ,

դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:

#### **Քայլք և տարատեսակներ**

Քայլքը բնական, կիրառական վարժություն է: Երեխաներին պետք է սովորեցնել քայլել ճիշտ կեցվածքով, անկաշկանդ, որի ժամանակ ձեռքերի և ոտքերի շարժումները լինեն ազատ:

Քայլը կատարող ոտքը գետին պետք է դրվի սկզբից կրունկով, այնուհետև գլորվի դեպի ոտնաթաթը, իսկ հետևում դրված հրման ոտքը պետք է ուղղվի մինչև վերջ, մարմինն ու գլուխը պահվեն ուղիղ, ուսերը տանել մի փոքր հետ, ձեռքերի ու ոտքերի շարժումները հերթագայվեն խաչաձև:

Քայլի տարատեսակներն են՝ քայլը ոտնաթաթերի, կրունկների վրա, կիսակքանստած և կքանստած դրությամբ, կարճ, միջին և երկար քայլերով, քայլը դանդաղեցումով, արագացումով և այլն:

### **Վազքեր**

Վազքերի ուսուցման հիմնական նպատակն է երեխաներին սովորեցնել վազել ճիշտ, փափուկ, ձեռքերի և ոտքերի համաչափ շարժումներով, ճիշտ կեցվածքով ու շնչառությամբ: Վազքը պետք է կատարել մարմնի ուղիղ դիրքով, ձեռքերը արմնկային հողում ծալած, հրման ոտքը ուղիղ, ոտքը ոտնաթաթի վրա դնելով:

Վազքերը կատարվում են բարձր և ցածր մեկնարկներից:

**Բարձր մեկնարկը**, կատարվում է հետևյալ կերպ. <<Մեկնարկի>> հրամանով սովորողը կանգնում է մեկնարկային գծի մոտ այնպես, որ գծի մոտ գտնվի հրման ոտքը, իսկ մյուս ոտքը կես քայլ հետ ոտնաթաթին հենված: Իրանը թեքված է առաջ մարմնի ծանրությունը տեղափոխում ենք ծնկային հողում մի փոքր ծալված և առաջ դրված ոտքի վրա: Առաջ դրված ոտքի հակառակ ձեռքը տարվում է առաջ, իսկ մյուս ձեռքը հետ: Երկու ձեռքերն էլ ծալված են արմնկային հողում:

«Մարշ» հրահանգով սկսում է վազքը՝ մարմինը թեքելով առաջ և հրվելով ոտնաթաթերով:

## **ՆԿ 4 Բարձր մեկնարկ**

**Արագացումով վազքերի փուլերն են՝ մեկնարկը, մեկնարկային թափավազքը, վազքը տարածությունում և վազքի ավարտը:**

Վազքերի ուսուցումը սկզբում կատարում ենք դանդաղ տեմպով, ապա միջին և արագ տեմպով վազքերը:

### **Ցատկեր**



Միջին դասարաններում հիմնականում ուսուցանվում են հեռացատկը՝ տեղից, 4-6 վազքաքայլով, «ոտքերը կծկված» եղանակով և բարձրացատկ «քայլանցում» եղանակով ցատկերը:

Ցատկերի կատարման փուլերն են՝ թափավազքը, հրումը, ճախրումը և վայրէջքը:

Ցատկերը ուսուցանելիս նախ պետք է սովորեցնել ճիշտ հրվելու, ճախրելու և վայրէջք կատարելու տեխնիկան, ինչպես նաև թափավազքի կատարումը:

**Թափավազքի** հիմնական նպատակն է ձեռք բերել առավելագույն արագություն հրման մեջ արդյունավետ օգտագործելու ձգտումով: Այն դիտվում է նաև որպես հրմանը նախապատրաստվելու միջոց:

**Հրման** փուլը սկսվում է ոտքը հրման տեղը դնելով և ավարտվում է անջատման պահին:

**Ճախրում.** հրման փուլի ավարտից անմիջապես հետո սկսվում է թռիչքի փուլը և տևում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ ցատկորդը որևէ մասով չի հպվում վայրէջքի հատվածին: Այս փուլի նպատակն է, օդում կատարվող շարժումների միջոցով պահպանել մարմնի հավասարակշռությունը, որը ստեղծում է երաշխիք հաջող ու տնտեսված վայրէջք կատարելու համար:

**Վայրէջքի** փուլի կատարումով ավարտվում է ցատկը: Այն կատարվում է զույգ ոտքի վրա, փափուկ, ծնկները մի փոքր ծավված, ձեռքերը առաջ դրությամբ:

**Տեղից հեռացատկը** կատարվում է ոտքերի միաժամանակ արագ և ուժգին հրումով: Կանգնելով մեկնարկային գծի մոտ, բարձրանում են ոտնաթաթերին, ձեռքերը տանում առաջ-վեր, իջնում ամբողջ ներբանին, ծալում ոտքերը, ձեռքերը տանում հետ և ձեռքերի ցած-առաջ-վեր կտրուկ շարժումով՝ հրվում երկու ոտքով առաջ-վեր: Ճախրելու պահին ոտքերը տանում են առաջ, իսկ վայրէջքը կատարում են ծավված ոտքերի վրա, ձեռքերը առաջ դրությամբ:

**Թափավազքով հեռացատկը** կատարվում է 4-5 քայլ թափավազքով, թափային ոտքի առաջ մղումով և հրման ոտքը ճախրման փուլում մոտեցնելով թափային ոտքին, վայրէջք կատարելով զույգ ոտքի վրա:

**Թափավազքով / 4-5 քայլով/ բարձրացատկը** կատարվում է հետևյալ կերպ՝ հրման ժամանակ թափային ոտքը (ծնկան հողում ծավված) շարժվում է առաջ-վեր, իսկ հրման ոտքը ուղղվում է: Ճախրելու ժամանակ հրման ոտքը ծավվում է ծնկային հողում և մոտեցվում է թափային ոտքին, իսկ ձեռքերը բարձրանում են առաջ-վեր: Վայրէջքը կատարվում է զույգ ոտքի վրա, փափուկ, ծնկները մի փոքր ծավված, ձեռքերը առաջ դրությամբ:

**Բարձրացատկ <<քայլանցում>> եղանակով.**

Բարձրացատկը կատարվում է արագ թափավազքով, անկյունագծով մոտենում են ձողին, հրվելու ժամանակ թափային ոտքը դուրս է բերվում ձողին զուգահեռ մինչև հորիզոնական դիրքը: Վերհրման ժամանակ ուղղահայաց դիրք ընդունած իրանը պետք է թեքել առաջ դեպի ձողի վրայով անցնող թափային ոտքը, որը ձողի վրայով անցնելով

արագ իջնում է ցած: Միաժամանակ իրանը աստիճանաբար ուղղվելով իջնում է ցած, հնարավորություն տալով հրման ոտքին արդյունավետ անցնելու ձողի վրայով:

<<Քայլանցում>> եղանակով բարձրացատկը նույնպես կատարվում է թափավազքով , միայն հրման ավարտից հետո, հասնելով թռիչքի փուլի գագաթնակետին, թափային ոտքը անցկացվում է ձողից այն կողմ, ոտքի թաթը շրջելով դեպի ներս, ակտիվ իջեցվում է ցած, միաժամանակ կոնքը տեղափոխվում է ձողիկից: Այդ ընթացքում իրանը թեքվելով առաջ, հրող ոտքը կրունկով ակտիվորեն բարձրացնում է վեր, անցկացնում ձողիկից: Կոնքի անցմանը նպաստում է նաև ուսերի դարձումը (հրող ոտքի կողմը) և թեքվել դեպի ձողիկը:

## **Նկ 5 Բարձրացատկ <<քայլանցում>> եղանակով**

### **Նետումներ**

Միջին դասարաններում ուսուցանվում են նետումներ թենիսի գնդակով նպատակակետին ու հեռավորության, լցված գնդակի և նռնակի նետումներ:

Նետումները կատարվում են տեղից և թափավազքով:

**Փոքր գնդակի նետում նպատակակետին** կատարվում է հետևյալ կերպ՝ կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, ձախ ոտքը առաջ դրված, գնդակը առաջ պարզած աջ ձեռքում: Բարձրացնում են արմնկային հողում կիսաձալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ վեր և նետում նպատակակետին:

**Փոքր գնդակի նետում հեռավորության** կատարվում է հետևյալ կերպ՝ կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, մյուս ոտքը հետ թաթին, գնդակը բռնում ձեռքի մատներով: Բարձրացնում են արմնկային հողում կիսաձալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ-վեր, մյուս ձեռքը իջեցնում ցած: Այդ դիրքը նետման ելման դրությունն է: Իրանը թեքվում է ձախ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա, նմանվում «ծգված աղեղ» հիշեցնող դրության: Իրանը թեքվում է առաջ, նետող ձեռքը ակտիվ տարվում է ուսի վրայով առաջ,

կտրուկ ծախելով արմնկային հողում գնդակը նետվում է առաջ-վեր՝ դեպի հնարավորություն:

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման ժամանակ օգտագործվում են ուսուցման խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները:

Ուսուցման գործնական մեթոդներից կիրառվում են ճակատային /ֆրոնտալ/, հոսքային, հերթափոխային, խմբային, անհատական, խաղային և մրցակցական մեթոդները:

Յուրաքանչյուր նոր վարժության ուսուցման գործընթացը պետք է սկսել վարժության ցուցադրումով և բացատրումով, որի միջոցով պատկերացում պետք է ստեղծվի վարժության տեխնիկայի և ճիշտ կատարման մասին: Այնուհետև ,պետք է յուրացվի վարժության ճիշտ կատարումը, որից հետո կրկնությունների միջոցով այն՝ ամրապնդվի:

Աթլետիկական վազքերի, ցատկերի, նետումների ուսուցումը իրականացվում է երկու ձևով՝ ամբողջական և մասնատումով ուսուցում:

Համեմատաբար մատչելի վարժությունների ուսուցումը կատարվում է ամբողջական ուսուցման մեթոդով, իսկ համեմատաբար բարդ վարժությունները՝ մասնատումով ուսուցման մեթոդով:

#### **4. ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ**

Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագրում մարզախաղերի /բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ/ ուսուցումը, նախատեսված է սկսել 5-րդ դասարանից:

Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել բասկետբոլ խաղի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Բասկետբոլ խաղը առաջին անգամ խաղացվել է Ամերիկայում, 1891 թվականին Մասաչուսեթս նահանգի Սպրինգֆիլդ քաղաքում, որտեղ կանադացի երիտասարդ ուսուցիչ Ջեյմս Նեյսմիթը հնարեց մի խաղ, որը հետագայում մեծ տարածում գտավ ամբողջ աշխարհում:

Բասկետբոլ մարզախաղի 5-րդ դասարանի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել գնդակը ճիշտ վարել, փոխանցել և ընդունել, տարբեր հեռավորությունից օղակի մեջ նետումներ կատարելը,

- սովորեցնել խաղի անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունները,

- սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով,

- մշակել շարժողական ընդունակությունները,

- նպաստել համագործակցելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, փոխօգնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

Բասկետբոլ մարզախաղի ուսուցումը իր մեջ ներառում է .

**1. Տեսական պատրաստությունը**, որի միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են բասկետբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

**2. Ֆիզիկական պատրաստություն.** որտեղ սովորողներին տրվում են տարբեր ֆիզիկական վարժություններ՝ դրանք են.

- ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության վարժություններ
- հատուկ նախապատրաստական վարժություններ

**3. Տեխնիկական պատրաստություն,** որն իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

1)Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

2)Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .

- Գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:

- Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,

- Գնդակի նետումներ օղակի /զամբյուղի/ մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ տեղից և շարժման ընթացքում: Նետումներ տարբեր հեռավորություններից (աջ և ձախ կողմերից, կենտրոնից, միջին տարածությունից ): Նետում ցատկով: Տուգանային նետում:

- Գնդակով խաբբեր

- Գնդակի խլում, փակում, հետ մղում:

**4. Տակտիկական պատրաստություն.** որն իր մեջ ներառում է .

1) Հարձակողական տակտիկա՝ անհատական, խմբային, դիրքային:

2 ) Պաշտպանության տակտիկա՝ անհատական, խմբային, սահմանային:

Տեխնիկական հնարքների /տարրերի/ և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները տիրապետում են խաղի կանոններին: Ինչպես նաև մշակվում է նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա /, ինչպես նաև զարգանում է տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի (տեխնիկական հնարքների) ուսուցումը անհրաժեշտ է սկսել տեղաշարժերի տեխնիկայից , այնուհետև անցնել տեխնիկական տարրերի, հնարքների ուսուցմանը, տակտիկական գործողություններին և խաղի կանոններին:

**Բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքն է.** ծնկներում ծալված, աջ կամ ձախ ոտքն առաջ և քիչ կողմ, մեջքն ուղիղ, գլուխը բարձր դրությունը:

Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարվում են տեղաշարժեր՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ դրություններով:

**Գնդակի ընդունում և փոխանցում** –գնդակը ճիշտ ընդունելու համար և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնելը կրծքի բարձրությամբ, արմունկները ծալված, իրանը քիչ թեքված առաջ, իսկ գլուխը՝ բարձր:

Գնդակը պետք է ընդունել ձեռքերն առաջ պարզած, մատները լայն բացված դիրքով այնպես, որ բութ մատները գտնվեն գնդակի հետևում, այլապես այն կարող է սահել ձեռքից: Գնդակը ընդունելիս նրան պետք է դիպչել նախ մատների ծայրերով:

Գնդակի ընդունումը կարող է լինել՝ գլխի վերևում, կրծքի բարձրության վրա, կողքից, ներքևից, հատակից և այլն:

Գնդակի ընդունման ուսուցումը սկզբնական շրջանում պետք է կատարվի տեղում, առանց պաշտպանի, ապա նաև շարժման ընթացքում:

**Գնդակի փոխանցումը** կատարվում է երկու ձեռքով կրծքից, գլխի վրայից, ներքևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ներքևից և այլն:

**Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցումը կրծքից** կատարվում է կանգնած դիրքով՝ փոխանցման ժամանակ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առջևի ոտքի վրա, որը պետք է ծալված լինի ծնկահոդում, ապա գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում:

Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի ձեռքերը արմնկահոդում չտարածվեն շատ կողմ, իսկ դաստակները ուղղված լինեն առաջ և կողմ:

**Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից՝** կատարվում է աջ ձեռքով, աջ ուսագոտին գնում է հետ, ձեռքը տարվում է քիչ կողմ (այդ ընթացքում ձախ ձեռքը պետք է դրված լինի գնդակի վրա՝ հավասարակշռությունը պահպանելու համար): Աջ ձեռքը արմնկահոդում ծալվում է: Փոխանցելիս աջ ուսագոտին շարժվում է առաջ, գնդակը բաց թողնելու պահին ձեռքը բացվում է արմնկահոդում, և գնդակը դաստակով փոխանցվում է խաղընկերոջը:

Արագ, ճիշտ և երկար փոխանցման համար պետք է փոխանցման ժամանակ նույն ոտքի կողմով կատարել քայլ առաջ:

**Գնդակի վարում** Գնդակի վարումը կատարվում է աջ և ձախ ձեռքով:

Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո:

Գնդակի վարումը հիմնականում լինում է երեք տեսակի՝ ցածր, միջին և բարձր: Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ծնկի բարձրությունից:

Աջ ձեռքով գնդակը վարելիս հարմար է, որ աջ ոտքը դրվի հետ, ձախ ոտքն առաջ՝ ծնկահոդում ծալված, աջ ձեռքը ծալված արմնկային հոդում, մարմինը քիչ թեքված առաջ:

Վարման ընթացքում կարևոր է ոչ միայն գնտակով հարվածել հատակին, այլ նաև հատակից հետ եկող գնդակին դիմավորել դաստակով, առաջինը գնդակին պետք է դիպչեն մատները: Անհրաժեշտ է հիշել, որ վարման ժամանակ գնդակին պետք է հարվածել դաստակով:

Վարումը պետք է ուսուցանել նախ տեղում, ապա քայլով, վազքով, վարման ուղղության փոփոխումով և այլն:

**Գնդակի նետում:** Բասկետբոլի գնդակի նետումները օղակին /զամբյուղի մեջ/ լինում են մեկ և երկու ձեռքով:

Մեկ ձեռքով նետումը կատարվում է՝ գլխի վրայից և ուսի վրայից:

Երկու ձեռքով նետումը կատարվում է՝ գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից և այլն: Նետումները կարող են լինել՝ տեղից, ընթացքից, ցատկով և այլն:

**Գնդակի նետում երկու ձեռքով կրծքից** կատարվում է հետևյալ կերպ. գնդակը բռնում ենք երկու ձեռքով՝ մատները լայն բացված այնպես, որ բութ մատները գտնվեն նրա հետևում, կրծքավանդակի բարձրությամբ, երկու ձեռքերի հրումով կատարում ենք նետում օղակին:

**Գնդակի նետում մեկ ձեռքով շարժման ընթացքում:** Նետման այս ձևը հաճախ կատարվում է վահանին մոտ տարածությունից, անցումներից հետո:

Վահանի աջ կողմից նետելիս՝ աջ ձեռքով, իսկ ձախ կողմից նետելիս՝ ձախ ձեռքով, ուսի վրայով, կատարվում է նետում օղակին:

**Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից** կատարելիս. առաջին քայլը պետք է կատարել թափառոքով, իսկ հրող ոտքով՝ կատարել միջին կամ կարճ քայլ, որպեսզի հնարավոր լինի բարձր ցատկել դեպի օղակը: Ցատկի պահին գնդակը երկու ձեռքով բարձրացվում է մինչև ուսագոտի, որից հետո ձախ ձեռքը հեռացվում է գնդակից, իսկ աջ ձեռքով՝ գնդակը առաջ և վեր տանելով, կատարվում է նետումը:

#### **ՆԿ 6. Գնդակի նետում մեկ ձեռքով ուսի վրայից**

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման արդյունավետությունը պայմանավորված է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և կիրառմամբ: Ուսուցման մեթոդների ճիշտ կիրառմամբ սովորողները տիրապետում են բասկետբոլի տեխնիկական հնարքները՝ գնդակի ճիշտ վարում, փոխանցում և ընդունում, նետումներ և այլն: Նրանք յուրացում են նաև տակտիկական գործողությունները, որոնց արդյունքում մշակվում են նրանց շարժողական ընդունակությունները:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները:

Բասկետբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է բացատրել և ցուցադրել վարժությունները: Որոշակի հմտություններ զարգացնելու և շարժողական ընդունակությունների մշակման համար անհրաժեշտ է շարժումներն և շարժողական գործողությունները կրկնել բազմակի անգամ, որոնք միաժամանակ օժանդակում են շարժումների տեխնիկայի հղկմանը:

Վարժությունների՝ տարրերի յուրացման գործընթացին հատուկ են՝ ընկալումը, իմաստավորումը, ամրապնդումը, որոնք փոխկապակցված են միմյանց հետ:

Շարժումների և շարժողական գործողությունների յուրացումը իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով: Ամբողջական մեթոդը այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Որոշ դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար

է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը, որի դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, հետագայում միացնելով ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

## ՎՈՒԵՅԲՈՒԼ

Վոլեյբոլ մագախաղի ուսուցումը սկսվում է 5-րդ դասարանից:

Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի պատմությանը և պարավունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

5-րդ դասարանի վոլեյբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝

- սովորեցնել գնդակի փոխանցման և ընդունման, սկզբնահարվածների, ուղիղ հարձակողական հարվածների ճիշտ կատարումը,
- Ծանոթացնել դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին,
- ամրապնդել շարժողական ընդունակությունները,
- դաստիարակել համագործակցության, պատասխանատվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության կարողություններ:

Վոլեյբոլի խաղը ուսուցումը պետք է սկսել տեխնիկական հնարքների ուսուցումից:

5-րդ դասարանում ուսուցանվում են հետևյալ տեխնիկական հնարքները՝

- Տեղաշարժվել վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, կողքով, դեմքով, մեջքով առաջ, կանգառներ, արագացումներ,

- գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից,
- գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից,
- ներքևից ուղիղ սկզբնահարված և սկզբնահարվածի ընդունում,
- ուղիղ հարձակողական հարված,
- ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին:

**Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից** կատարելու ժամանակ ոտքերը պետք է լինեն զատված և ծնկներում ծալված՝ մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, իրանը ուղիղ, ձեռքերը դեպի առաջ-վեր՝ արմունկները ծալված: Ձեռքերի դաստակները գնդակին շփվում են դեմքի հավասարության վրա, փոխանցումը կատարվում է մատների միջոցով, բայց ոչ ձեռքի ավերով:

**ՆԿ 7 Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից**

Այս վարժությունը սկզբում կատարում ենք տեղում, իսկ հետո նաև առաջ շարժվելուց հետո:

**Գնդակի փոխանցումը ներքևից** կատարվում է երկու ձեռքերի ծավալած, մինչև մոտեցված դաստակներով /բռունցք դարձրած դիրքով/: Այն օգտագործվում է, երբ խաղացողը չի կարողանում վերին փոխանցման համար հասնել գնդակին, երբ գնդակն իջնում է ցանցին մոտիկ կամ կաչում է նրան և ընկնում, ինչպես նաև այն դեպքում, երբ թիմին մնում է գնդակին մեկ շփման իրավունք իսկ գնդակին հասնող խաղացողը հեռու է ցանցից:

Գնդակի փոխանցումների ուսուցումը կարելի է իրականացնել հետևյալ հաջորդականությամբ՝

- գնդակի փոխանցում գլխավերևում,
- գնդակի փոխանցում զույգերով,
- գնդակի հանդիպակաձ փոխանցում ցանցին զուգահեռ կամ ցանցի վրայով,
- գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:

**Սկզբնահարվածներ** կատարելիս կարևոր նշանակություն ունի շարժումների համաձայնեցվածությունը՝ գնդակի վերնետումները, ետթափը ու հարված գնդակին:

**Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը** կատարվում է հետևյալ կերպ. Խաղացողը կանգնում է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, ետին ոտքը ծավալած ծնկան հողում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ափի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցածր բարձրության վրա: Աջ ձեռքը տարվում է ետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև՝ գլխից ոչ բարձր: Հարվածը գնդակին կատարվում է ձեռքի բաց ափով, կիսաբռունցքով, բռունցքով, ձեռքը ուղղելով գոտկատեղին հավասար:

**Ուղիղ հարձակողական հարվածը** ուսուցանելու ժամանակ կարևոր է, որ թափավազքի ժամանակ վերջին քայլում ոտքը դրվի կրնկի մասով, որպեսզի կանխվի ցանցին դիպչելը կամ ոտքը միջին գծի վրա դնելը: Թափավազքը կարող է կատարվել երկու, երեք քայլով, որի ժամանակ վերջին քայլը՝ առաջ աջ ոտքով, միացնելով ձախ ոտքը և վերցատկը կատարելով երկու ոտքի հրումով: Գնդակին հարվածը կատարվում է վերցատկի /թռիչքի/ բարձր կետում՝ ուղղված ձեռքով: Հարձակողական հարվածները հիմնականում կատարվում են 4-րդ և 2-րդ գոտիներից, 3-րդ գոտուց կատարված փոխանցմամբ:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման ընթացքում, շատ կարևոր է ուսուցման մեթոդների ճիշտ ընտրությամբ և դրանց կիրառումը:

Ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները:

Վոլեյբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել, ապա ցուցադրել վարժությունները:



Տարբեր շարժողական գործողությունների /գնդակի փոխանցում և ընդունում, սկզբնահարված և ընդունում և այլն/ յուրացումը իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով: Ամբողջական մեթոդը այն է, երբ շարժումը կամ գործողությունը կատարվում է ամբողջությամբ: Իսկ այն դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը: Այս դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, այնուհետև դրանք միացնելով կատարվում է ամբողջ վարժությունը կամ գործողությունը:

## ՀԱՆԴՐՈՒ

Հանդբոլ խաղի ուսուցումը ծրագրով նախատեսված է սկսել 5-րդ դասարանից: Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Հանդբոլ մարզախաղի կրթական հիմնական խնդիրներն են՝ սովորողներին ծանոթացնել պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին, սովորեցնել գնդակի ճիշտ վարման, փոխանցման և ընդունման, դարպասին հենումով, ցատկով նետելու կարողությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները, նպաստել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, նախաձեռնության կարողությունների դաստիարակմանը:

Հանդբոլ խաղը իր մեջ ներառում է տեսական, տեխնիկական և տակտիկական պատրաստության ուսուցումը:

**Տեսական պատրաստության** միջոցով սովորողները, ծանոթացնում են հանդբոլ մարզախաղի հիմնական հասկացություններին, գիտելիքներ են ձեռք բերում խաղի կանոնների վերաբերյալ:

**Տեխնիկական պատրաստությունը** իր մեջ ներառում է հետևյալ տեխնիկական հնարքների ուսուցումը.

1)Տեղաշարժերի տեխնիկա՝ քայլք, վազք, կանգառներ, ցատկեր, դարձումներ:

2)Գնդակի տիրապետման տեխնիկան .

- Գնդակի փոխանցումներ և ընդունում՝ երկու, մեկ ձեռքով՝ տեղում և շարժման ընթացքում:

- Գնդակի վարումներ՝ աջ և ձախ ձեռքով,

- Գնդակի նետումներ դարպասին վերևից հենումով և ցատկով: Յոթ

մետրանոց տուգանային նետում:

- Գնդակով դուրս հանում և խլում,

- Դարպասապահի խաղը:

**4. Տակտիկական պատրաստությունը** իր մեջ ներառում է .

1) Հարձակողական տակտիկական գործողություններ՝ անհատական, խմբային, դիրքային:

2) Պաշտպանության տակտիկական գործողություններ՝ անհատական, խմբային , սահմանային:

Տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների յուրացման արդյունքում սովորողները ոչ միայն տիրապետում են խաղի կանոններին, այլ մշակվում է նրանց շարժողական ընդունակությունները /արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա /, ինչպես նաև զարգանում է տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու, նախաձեռնելու կարողությունները և այլն:

5 – ըրդ դասարանում նախատեսված է սովորեցնել հանդբոլ խաղի հետևյալ տեխնիկական հնարքները:

Ուսուցումը սկսվում է հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերից, որոնք կատարվում են՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ, ինչպես նաև՝ կանգառները երկու քայլով և ցատկով:

**Գնդակի ընդունումը և փոխանցումը** երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ:

Գնդակի ընդունումը երկու ձեռքով, շարժման մեջ կատարվում է կրծքի մակարդակի վրա: Այդ դեպքում գնդակ ընդունողը ընդառաջ է պարզում ձեռքերը, գնդակի արագությունը մատներով թեթևակի թուլացնում և դաստակներով ընդունում /որսում/ գնդակը: Այստեղ կարևոր է ձեռքերի աստիճանական զսպանակաձև ճկմամբ գնդակը կրծքին մոտեցնելը, որը հնարավորություն կտա առավել հստակ և արագ կատարել դրան հաջորդող գործողությունը՝ փոխանցումը, վարումը, նետումը:

**Բարձրից եկող գնդակի ընդունումը** կատարվում է ձեռքերը կտրուկ բարձրացնելով վեր կամ ցատկով: Ձեռքերը կտրուկ բարձրացվում են գլխավերևում՝ ավերով գնդակին ընդառաջ, գնդակը ընդունումը կատարվում է ձեռքերը արմնկային հողում ծավված դրությամբ:

**Ցածրից թռչող գնդակի ընդունումը** կատարվում է ձեռքերի ցած իջեցումով և ավերի դարձումով առաջ (մատները բացված): Այստեղ մատները պետք է լինեն տարածված ներքև և կողմ, իսկ ավերը՝ գրեթե միացված:

Գնդակի ընդունման և փոխանցման ուսուցումը սկզբում պետք է կատարել հեշտացված պայմաններում՝ տեղում, ցածր արագությամբ, առանց պաշտպանի դիմադրությամբ, ապա շարժման մեջ և գնդակի շարժման աստիճանական արագացմամբ:

Ուսուցման նպատակով առաջարկում ենք կատարել հետևյալ վարժությունները՝

- գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում,
- գնդակի ընդունում և փոխանցում հանդիպակած սյունաշարով՝ 3-5 մետր հեռավորությամբ (գնդակը փոխանցվում է ճիշտ ձեռքերին՝ կրծքի բարձրությամբ):
- նույնը կատարվում է տարածությունը մեծացնելով:
- գնդակի փոխանցում խաչաձև տեղաշարժերի ժամանակ,
- գնդակի փոխանցում զուգահեռ տեղաշարժերի ժամանակ:

**Գնդակի վարումը** կատարվում է ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով:

Գնդակի վարումը կատարվում է ձեռքի դաստակի փափուկ հրումով, ոտնաթաթից մի փոքր առաջ և ցած: Նման շարժումներով գնդակը հարվածվում է գետնին այնպես, որպեսզի այն հետ ցատկի գոտու բարձրությամբ:

Գնդակի վարումը պետք է սովորեցնել կատարել աջ և ձախ ձեռքերով, սկզբում տեղում, ապա՝ շարժման մեջ:

**Գնդակի նետում դարպասին** – Սովորաբար, դեպի դարպաս նետումները կատարվում են ընթացքից ուսի վրայից (վերևից): Սովորեցնում ենք կատարել գնդակի նետում վերևից հենումով և ցատկով:

Գնդակի նետման տեխնիկան կազմված է հետևյալ տարրերից՝ հենման ոտքի հրում, իրանի առաջ մղում՝ նետման կողմը թեքվելու հաշվին, ձեռքերի արագացված առաջ մղում գնդակով, նետող ձեռքի ընդգծված մտրակում, ձեռքերի ուղղված մատների նպատակակետի նետման ավարտ: Այս հերթականությամբ պետք է ուսուցանել հենումով հետթափից նետման շարժումը:

**Գնդակի նետում՝ աջ և ձախ ձեռքով հետթափով վերևից հենումով:** Դեպի դարպասը նետելուն, սովորաբար նախորդում է գնդակով ձեռքի հետթափը, որպեսզի նետումը լինի ուժեղ, անակնկալ և ճշգրիտ: Քանի որ խաղի կանոնները թույլատրում են շարժման մեջ գնդակը պահել երեք քայլից ոչ ավելի, այսինքն՝ բռնումը, գնդակի մշակումը, հետթափը և նետումը պետք է իրականացվեն երեք քայլում: Այսպիսի հերթականությամբ պետք է սովորեցնել կատարելու գնդակի վերևից հենումով նետումը:

**Գնդակի նետում դարպասին ցատկով վերևից՝** կատարվում է վարումից հետո:

Առաջին երկու քայլերը կատարվում են <<նետում հենումից>> հնարքով: Երրորդ քայլին վեր է ցատկում, որպեսզի նետումը կատարվի վերևից՝ շրջափակող պաշտպանի վրայով կամ մոտենալ դարպասին՝ հրումով դարպասապահի հրապարակի գծի շրջանում: Հրվելով ձախ ոտքով, ցատկի պահին առաջ է բերվում ծնկային հոդում ծավված աջ ոտքը, իրանը թեքվում է դեպի աջ, ձեռքը գնդակի հետ միասին տարվում է գլխի հետևը:

Ցատկի բարձրագույն կետում գնդակը գտնվում է հետ տարած նետող ձեռքի /աջ / դաստակին, մյուս ձեռքը գալիս է առաջ:

Նետող ձեռքի հակառակ ոտքը առջևում է, մյուսը՝ հետևում, նետումը սկսվում է իրանի առաջ մղումով և թեքումով, որը եզրափակում է ուսագոտու կտրուկ առաջ մղումը, որն ուղղում է ձեռքը և դաստակի մտրակող շարժումը, որտեղ մատները եզրափակում են նետումը դարպասին:

#### **ՆԿ 8. Գնդակի նետում դարպասին ցատկով**

Հանդբոլ մարզախաղի տարրերի ուսուցման գործընթացում կիրառվում են խոսքային, զննական և գործնական մեթոդները: Հանդբոլի տարրերի ուսուցման նպատակով անհրաժեշտ է նախ բացատրել տարրերի ճիշտ կատարման տեխնիկան, այնուհետև ցուցադրել վարժությունները և կրկնությունների միջոցով ամրապնդել դրանք:

Տարբեր շարժողական գործողությունների՝ գնդակի փոխանցում և ընդունում, վարում, նետումներ յուրացումը իրականացվում է ամբողջական և մասնատված մեթոդներով:

Եթե շարժումը կամ հնարքը համեմատաբար պարզ և մատչելի՝ ապա այն կատարվում է ամբողջական մեթոդով:

Իսկ այն դեպքերում, երբ տեխնիկական հնարքը կամ տակտիկական գործողությունը բարդ է, նպատակահարմար է օգտագործել ուսուցման մասնատված մեթոդը: Այս դեպքում սկզբում ուսուցանվում է շարժման առանձին մասերը, այնուհետև դրանք միացնելով կատարվում է ամբողջությամբ:

Տեխնիկական հնարքների սկզբնական ուսուցումը կատարվում է հեշտացված պայմաններում, առանց պաշտպանի դիմադրության: Այնուհետև այս պայմանները աստիճանաբար բարդացվում են: Տեղաշարժման արագության մեծացման, հեռավորության և փոխանցման ուժի աճին զուգընթաց, պետք է պահանջել, որ կարողանան գնդակը ճշգրիտ փոխանցել և ընդունել անմիջապես վարումից, շրջանցումից, շեղող գործողություններից հետո (նետման նմանակում, փոխանցում, անցում և այլն):

### **ՖՈՒՏԲՈՒԼ**

Սկզբում սովորողներին պետք է ծանոթացնել մարզախաղի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Ֆուտբոլ մարզախաղի ընթացքում տեղաշարժվելու համար կիրառում է քայլքի, վազքի, կանգառների, ցատկերի և դարձումների տարբեր հնարքներ: Տեղաշարժերի տեխնիկայի հնարքները հնարավորություն են տալիս սովորողին հետագա գործողությունները կատարելու համար ընտրել հարմար դիրք, «ազատվել» մրցակցի հսկողությունից, «փակել» նրան, ապահովել խաղընկերոջը և այլն: Տեղաշարժերի տեխնիկայից է կախված նաև գնդակով բազաթիվ հնարքների կատարման արդյունավետությունը՝ գնդակի վարումը՝ մրցակցի շրջանցումը, հարվածները և այլն:

**Վազք:** Վազքը ֆուտբոլիստի տեղաշարժերի հիմնական միջոց է. Սովորական վազք, վազք՝ մեջքով առաջ, խաչաձև վազք՝ կից քայլերով (կողադիր քայլք): Խաղի ընթացքում ավելի հաճախ օգտագործվում է սովորական վազքը, հիմնականում ուղիղ գծով՝ ազատ տեղ դուրս գալու, մրցակցին հետապնդելու կամ սեփական կիսադաշտ վերադառնալու նպատակով:

**Վազք՝ կից քայլերով՝ (կողադիր քայլք):** Այս հնարքը գործադրվում է այն դեպքում, երբ անհրաժեշտ է ընդունել հարմար դիրք և տեսադաշտում պահել խաղի ընթացքը: Սովորաբար վազքի այս ձևից հետո խաղացողները կիրառում են տեղաշարժերի այլ տեսակներ: Կից քայլերով վազքը կարող է կատարվել աջ կամ ձախ: Եթե այն կատարվում է աջ, ապա առաջին քայլը՝ աջ ոտքով, որից հետո ձախ ոտքը ցատկով մոտեցվում է աջին: Կարևոր է, որ ցատկի ուղղությունը լինի ոչ թե վեր, այլ կողմ: Յուրաքանչյուր դեպքում կից քայլերով վազքը պետք է կատարվի թեթևակի ծավաճ ոտքերով:

**Վազք՝ մեջքով առաջ:** Սա տեղաշարժման կարևոր հնարքներից է, որին սովորաբար դիմում են այն խաղացողները, որոնք մասնակցում են գնդակը մրցակցից խլելուն, տեղաշարժվում են դեպի սեփական դարպասը, ձգտում են հարմար դիրք զբաղեցնել: Այս հնարքի գործադրումը հնարավորություն է տալիս միաժամանակ տեսադաշտում պահել գնդակին տիրող և առանց գնդակի մրցակիցներին: Վազքի այս ձևին բնորոշ են կարճ և հաճախակի քայլեր, իսկ ցատկի փուլը բավականին կարճ է:

**Կատարել տարբեր դրությունից մեկնարկեր , պոկումներ, արագացումներ:**

**Կանգառ ցատկով:** Այս դեպքում կատարվում է կարճ, բայց ոչ բարձր ցատկ մեկ ոտքով և վայրէջք՝ թափային ոտքի վրա: Վայրէջքը մեղմացնելու և վայր չընկնելու համար հենման ոտքը ծավվում է ծնկի հողում: Որոշ դեպքերում ցատկով կանգառները կարելի է ավարտել վայրէջքով երկու ոտքի վրա, որի դեպքում մարմնի ծանրությունն անհրաժեշտ է հավասարաչափ բաշխել ոտքերի վրա: Այդ հնարավորություն է տալիս շարունակել վազքը ցանկացած ուղղությամբ:

**Կանգառ արտանքով:** Այն իրականացվում է վերջին քայլի հաշվին: Թափային ոտքը բերվում է առաջ, դրվում նախ կրունկի, հետո՝ ամբողջ թաթի վրա: Կանգառն արդյունավետ լինելու համար ոտքերը ծնկի հողում զգալիորեն ծավվում են:

**Դարձումներ:** Սրանք հնարավորություն են տալիս աշակերտին արդյունավետորեն փոփոխել վազքի ուղղությունը: Եթե դարձումը կատարվում է տեղում, ապա դրան հաջորդում է տեղաշարժերի այլ հնարք՝ քայլք, վազք կամ տեխնիկական այլ հնարք՝ գնդակի կասեցում, խլում, գնդակի ուղղության ընդհատում: Տարբերում են ոտնափոփոխումով, հենման ոտքի վրա հրումով և ցատկով դարձումներ:

**Գնդակի տիրապետման տեխնիկա:** Ընդգրկում է հնարքների հետևյալ խումբը. հարվածներ գնդակին գլխով և ոտքով, հարվածներ անշարժ գնդակին, հարվածներ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով, ոտնաթմբի դրսի մասով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ճակատով:

**Հարվածներ գնդակին ոտքով:** Կատարվում է հետևյալ հիմնական ձևերով՝ ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթմբով, վերջինիս դրսի և ներսի մասերով, ոտնաձայրով, կրունկով: Հարվածները կատարվում են անշարժ, գլորվող, տարբեր ուղղությամբ թռչող գնդակներին, տեղում, շարժման մեջ, ցատկով, շրջադարձերով և ընկնելով: Գնդակին ոտքով հարվածում են հիմնականում երկու ձևով՝ ուղիղ և կտրված (ընդհատ) հարվածներով:

**Հարված ոտնաթմբով:** Թափը և հարվածը կատարվում են երկայնակի հարթությամբ: Հենման ոտքը դրվում է թաթին՝ գնդակին հավասար դիրքով: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքի թաթից մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դեպի կրունկ: Հարվածի պահին թաթը ձգված է, լարված, իսկ ծնկային հոդը գնդակին ուղղահայաց է:

**Հարված ոտնաթաթի ներսի մասով:** Հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների, ինչպես նաև մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքը ծնկային հոդում թեթևակի ծալվում է, իսկ հարվածող ոտքի ծունկը թեթև ծալվելով թեքվում է դեպի դուրս: Հարվածը կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մակերեսի միջին մասով: Ոտքերի դիրքը հարվածելիս, ինչպես նաև հարվածից հետո և գնդակի ուղղություն տալու ընթացքում, պահպանվում է:

**Հարված անշարժ գնդակին:** Սկզբնահարվածների, ազատ, տուգանային, անկյունային և դարպասից հարվածների ժամանակ խաղացողը հարվածում է անշարժ գնդակին: Վերը նշված տեխնիկական հնարքների կատարման առանձնահատկություններն ամբողջովին վերաբերում են անշարժ գնդակին հարվածներին, այն տարբերությամբ, որ նախնական փուլում կարող են փոփոխվել թափավազքի երկարությունը և արագությունը, որոնք պայմանավորված են կոնկրետ տակտիկական խնդրով:

**Գնդակի կասեցումներ:** Կասեցումների նպատակը գլորվող և թռչող գնդակների արագությունը խոչընդոտել-մարելը և հետագա նպատակաուղղված գործունեությունն է: «Գնդակի կասեցում» հասկացությունը որոշ դեպքերում պետք է ընկալել որպես «գնդակի մշակում» կամ «գնդակի ընդունում»: Այդ պատճառով, ուսումնասիրելով գնդակի կասեցման եղանակները, պետք է նկատի ունենալ, որ խաղացողը ամբողջովին չի կասեցնում գնդակը, այլ հարմարեցնում է այն հետագա գործունեության համար: Կասեցումները կատարվում են ոտքով, իրանով և գլխով:

**Գնդակի կասեցում ներբանով:** Կատարվում է գլորվող և բարձրից իջնող գնդակները կասեցնելիս: Հնարքի կատարման ելման դրությունն է կանգ դեմքով դեպի գնդակը, մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Գնդակի մտենալու պահին կասեցնող ոտքը զգակիորեն ծալվում է ծնկային հոդում, տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնածայրը բարձրացվում է վեր 30-40 աստիճանով: Կրունկը գետնից բարձր է 5-10 սմ: Այն պահին, երբ գնդակը հպվում է ներբանին, ոտքը կատարում է զիջողական շարժում: Բարձրից իջնող գնդակը ներբանով կասեցնելու համար անհրաժեշտ է ճիշտ հաշվարկել դրա վայրէջքի տեղը: Կասեցնող ոտքը զգալիորեն ծալվում է ծնկային հոդում և հարմարեցվում է գնդակի վայրէջքի տեղին, ոտնածայրը բարձրացրած է վեր, ոտքը թուլացված է: Կասեցումը կատարվում է այն պահին, երբ գնդակը հպվում է գետնին: Ներբանը ծածկում է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

**Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով:** Կատարվում է գլորվող և թռչող գնդակները կասեցնելիս: Շնորհիվ կասեցնող մակերսի մեծության և զիջողական շարժման այն ունի բարձր հուսալիություն: Գլորվող գնդակների կասեցման ժամանակ խաղացողի ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով գնդակը: Մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաթաթը 90

աստիճանը շրջվում է դուրս: Ոտնածայրը փոքր ինչ բարձրացված է: Գնդակը ոտնաթաթին հավելու պահին կամ մինչ հավելը ոտնաթաթը տարվում է հետ մինչը հենման ոտքի մակարդակը: Ոտնաթաթի կասեցնող մակերեսը նրբորեն «փակում» է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

**Գնդակի վարում:** Կարևոր տեխնիկական հնարքներից է, որի շնորհիվ կատարվում են խաղացողների հնարավոր տեղաշարժերը, ընդ որում, գնդակը պետք է լինի նրանց հսկողության տակ: Գնդակը վարելու համար հիմնականում կատարվում են վազքեր, երբեմն նաև քայլք՝ տարբեր հերթականությամբ և ուղիով: Ելնելով տակտիկական խնդիրներից՝ վարումների ժամանակ ոտքով գնդակին հարվածում են տարբեր ուժով: Եթե անհրաժեշտ է հաղթահարել բավական մեծ տարածություն, ապա հարմար է գնդակը հարվածով 10-12 մետր առաջ մղել: Մրցակցի հակագործողության դեպքում առաջանում է գնդակը կորցնելու վտանգ, այդ պատճառով գնդակը չպետք է 1-2 մետրից ավելի հեռացնել: Անհրաժեշտ է նշել, որ գնդակին հաճախակի հարվածելը նվազեցնում է վարման արագությունը: Նշված երկու դեպքերում էլ հարկ չկա կիրառել գնդակին հարվածելու հատուկ թափային շարժումներ: Վազքի վերջին քայլի հրումը համարվում է գնդակին հարվածելու նախապատրաստական փուլ: Հենման ոտքը դրվում է գնդակի կողքին: Թափային ոտքը շարժվում է դեպի գնդակը և հարվածում:

**Գնդակի վարում ոտնաթաթով և ոտնածայրով:** Ոտնաթաթով և ոտնածայրով վարումների ժամանակ խաղացողը շարժվում է հիմնականում ուղիղ գծով:

**Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի մասով:** Առավելապես նպաստում են աղեղնաձև (թեք) շարժումներին:

**Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի մասով:** Հնարավորություն են ընձեռում փոխել շարժումներ ուղղությունը:

**Գնդակի վարում ոտնաթաթի դրսի մասով:** Կատարվում են ուղղագիծ, աղեղնաձև (թեք) և շարժումների ուղղության փոփոխմամբ:

**Խաբուսիկ շարժումներ (խաբքեր):** Խաբուսիկ շարժումները ֆուտբոլիստի տեխնիկայի բաղկացուցիչ մասն են: Դրանք կատարվում են մրցակցի անմիջական դիմադրության պայմաններում: Խաբքերի նպատակն այն է, որ խաղացողը կարողանա ստիպել մրցակցին հավատալ իր կեղծ շարժումներին, նրան դուրս բերել հավասարակշռությունից և անհրաժեշտ պայմաններ ստեղծել հետագա խաղը վարելու համար: Խաբքերի կիրառումը հնարավորություն է ընձեռում լուծել հարձակման և պաշտպանության ժամանակ մի խումբ կարևոր տակտիկական խնդիրներ: Գոյություն ունեն խաբքերի բազմաթիվ ձևեր և տարատեսակներ: Խաբուսիկ շարժումները միտված են մրցակցին պատասխան ռեակցիայի և հակագործողության դրդելուն, ինչպես նաև իրականացվում են խաղացողի իրական մտահաղացումները՝ մրցակցին ապակողմնորոշելուց հետո անցնել իրական շարժումների կատարմանը:

**Գնդակի խլում:** Հնարքը կիրառվում է մրցակցի՝ գնդակն ընդունելու կամ վարելու պահին: Հնարքի կատարման արդյունավետությունը պայմանավորված է խաղացողի կողմից իրավիճակի ճիշտ գնահատումից: Մոտենալով մրցակցին և պահպանելով

որոշակի տարածություն՝ անհրաժեշտ է խոչընդոտել մրցակցին այն պահին, երբ վերջինս գնդակը բաց է թողնում իր հսկողությունից: Գրոհող խաղացողը պետք է անհապաղ կատարի պոկում և, հարվածելով գնդակին, կասեցումով կամ ուսի հրումով կիրառի խլում հնարքը:

**Գնդակի նետում:** Սա միակ տեխնիկական հնարքն է, որի ժամանակ դաշտի խաղացողին թույլատրվում է խաղալ ձեռքերով: Գնդակն զգալի հեռավորությամբ (25-30 մ) նետելու համար անհրաժեշտ են հատուկ կարողություններ և որովայնի, ուսագոտու, և ձեռքերի բավական ուժեղ մկաններ: Հետթափը համարվում է նախապատրաստական փուլ: Խաղացողի ելման դրությունն է կանգ՝ ոտքերը զատած կամ մեկ ոտքը հետ, մյուսը՝ առաջ: Ձեռքերը գնդակի հետ փոքր-ինչ ծալված են արմնկային հոդում, բարձրացվում են վեր՝ գլխից հետ: Իրանն արտակորված է, ոտքերը ծալված են ծնկային հոդում, մարմնի ծանրությունն ընկած է հետևի ոտքին: Աշխատանքի փուլում ոտքերի, իրանի ձեռքերի արագ ուղղումով գնդակը նետում են անհրաժեշտ ուղղությամբ: Եզրափակիչ փուլում խաղացողից պահանջվում է նետման պահին ոտքերը գետնից չկտրել: Այս փուլում, կարելի է հնարքը կատարել ընկնելով: Ձեռքերն անցնում են իրանից առաջ, ապա ֆուտբոլիստը «վայրէջք» է կատարում զույգ ձեռքի վրա՝ ծալելով արմնկի հոդում, որպեսզի հնարավորինս խուսափի վնասվածքներից: Գնդակն ավելի հեռու նետելու համար կատարում են թափավազք, որը նպաստում է նաև գնդակի արագության ավելացմանը:

Կատարել աճպարարություն գնդակով:

Դարպասապահի խաղ: Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հիմնովին տարբերվում է դաշտի խաղացողի տեխնիկայից: Դա պայմանավորված է նրանով, որ դարպասապահը, ըստ խաղի կանոնների, իրավունք ունի տուգանային հրապարակի սահմաններում խաղալ ձեռքերով: Դարպասապահի խաղի տեխնիկական հնարքներն են գնդակի որսումը, հետմղումը, տեղափոխումը և նետումը: Խաղի ընթացքում դարպասապահն օգտվում է նաև դաշտի խաղացողների տեխնիկական հնարքներից: Դրանց գործադրման հաջողությունը պայմանավորված է դարպասապահի պատրաստության աստիճանից: Դարպասապահի ելման դրությունն է՝ կանգ՝ ոտքերը զատած ուսերի լայնությամբ և ծալած ծնկային հոդում: Ձեռքերը կիսածալված են կրծքի ուղղությամբ, ակերը՝ ներս՝ առաջ, մատները փոքր-ինչ բացված են:

**Գնդակի որսում ներքևից (ցածրից):** Որսալու պահին դարպասապահն ընդունում է գլորվող, օդից իջնող և ցածրից թռչող գնդակները: Գլորվող գնդակը որսալու նախապատրաստական փուլում դարպասապահը թեքվում է առաջ, իջեցնում ձեռքերը, որոնք միաժամանակ շրջվում են դեպի գնդակը, մատները փոքր ինչ բացված են (տարածված), կիսաժալված և գրեթե հպվում են գետնին: Ոտքերը միասին ուղղված են կամ որոշակի ծալված: Ձեռքին հպվելու պահին գնդակը ներքևից բռնում են դաստակներով: Ձեռքերը ծալվում են արմնկային հոդում և գնդակը սեղմում որովայնին: Գնդակը որսալուց հետո դարպասապահն ուղղվում է:



**Գնդակի որսում երկու ձեռքով:** Դարպասապահին առաջ թեքվելու փոխարեն կատարում է կքանիստ մեկ ոտքի վրա, որը շրջվում է 50-80 աստիճանով: Երկրորդ զգալիորեն ծալվում է ծնկի հողում՝ հենվելով ոտնաթաթին, ձեռքերն իջեցնում են, ավերը՝ դեպի գնդակը: Գնդակի որսման պահը նույնն է ինչ գնդակի որսում ներքևից տարբերակով:

Գլորվող և ցածր թռչող գնդակները որսալու պահին իրանի թեքումն ավելի բացահայտ է, հենման ոտքի ծալումը՝ ցայտուն, դարպասապահի ցատկը ցածր է՝ գրեթե խաղաղաշտին զուգահեռ: «Վայրէջքը» կատարվում է գործողությունների հետևյալ հերթականությամբ. սկզբում գետնին հավում է ուսագոտին, այնուհետև՝ ուսը, իրանի և նստատեղի կողային հատվածը, վերջում՝ ոտքերը:

Գնդակի հետմղում: Դիմային գծին զուգահեռ փոխանցումների, ուժեղ ու դժվար հարվածների և այլ դեպքերում, երբ անհնարին է որսալ գնդակը, այն հետ է մղվում: Գնդակը հետ են մղում ինչպես երկու, այնպես էլ մեկ ձեռքով: Առաջին տարբերակն ավելի հուսալի է, քանի որ գնդակի շփման մակերեսը մեծ է: Մեկ ձեռքով կասեցումը հնարավորություն է տալիս հետ մղել այն գնդակները, որոնք թռչում են դարպասապահից զգալի հեռավորությամբ: Դարպասապահից հեռու թռչող գնդակները հետ են մղվում մեկ կամ երկու ձեռքով, ցատկով: Մեկ ձեռքով հետ են մղվում անհասանելի գնդակներ: Գնդակներն ավելի հեռու մղելու նպատակով դարպասապահը կատարում է հարվածներ մեկ կամ զույգ բռունցքով: Բռունցքով հարվածի ժամանակ հարվածող ձեռքն ուսագոտում կատարում է հետթափ և ծալվում է արմնկի հողում: Նույն կողմ է շրջվում նաև իրանը: Հարվածային շարժումն սկսվում է իրանի շրջումով ելման դրություն և ավարտվում է ձեռքի կտրուկ տարածումով՝ մինչև լիրդ ուղղվելը:

Գնդակի շեղում: Հիմնականում շեղում են արագ և բարձրից թռչող գնդակների ուղղությունը: Կատարվում է մեկ կամ զույգ ձեռքով: Ավելի հուսալի է զույգ ավերով գնդակի ուղղության շեղումը: Գնդակի ուղղությունը, դարպասապահի և գնդակի միջև տարածությունը նկատի առնելով՝ գնդակի շեղումը կատարվում է տեղում ցատկով և տեղաշարժվելով:

Գնդակի նետում: Կատարվում է մեկ և հազվադեպ՝ զույգ ձեռքով: Գնդակի նետումը մեկ ձեռքով կատարվում է վերևից, կողքից և ներքևից, տեղից և ընթացքից:

**Հարձակողական տակտիկա:** Հարձակման տակտիկան գնդակին տիրող թիմի գործողությունների կազմակրպումն է, որոնց հիմնական և վերջնական նպատակը մրցակցի դարպասը գրավելն է: Հարձակման ժամանակ բոլոր գործողություններն անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների համախումբ են:

Անհատական գործողություններ՝ տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ, բացվել գնդակը ընդունելու, մրցակցի ուշադրությունը շեղելու համար:

**Պաշտպանական տակտիկա:** Անհատական գործողություններ՝ մրցակցի նկատմամբ պաշտպանական դիրքը ընտրություն, գնդակի ընդունման, խափանման գործողություններ, շրջափակում, խաղահրապարակում ճիշտ դիրքի ընտրություն:

Խաղ պարզեցված կանոններով, 2x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5:

## 6 – ԲԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### 1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսուցանվող հիմնական թեմաներն են.

1. Առողջ ապելակերպը դպրոցականի կյանքում և ճիշտ կեցվածքի պահպանման հմտության ձևավորումը:
2. Հայ մարզիկների մասնակցությունը ժամանակակից օլիմպիական խաղերին:
3. Սպորտային էթիկան:
4. Ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկում:

Նախատեսված թեմաների ուսուցման կրթական խնդիրներն են՝

սովորողների գիտելիքները հաղորդել առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ, տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի և ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության վերաբերյալ, ծանոթացնել ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ինքնահսկման ձևերին:

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի թեմաների ուսուցման գործընթացում կարելի է կիրառել ավանդական ուսուցման մեթոդները, ինչպես նաև ուսուցման համագործակցային, փոխներգործուն մեթոդները:

### 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

**Շարային վարժություններ-** 6-րդ դասարանում նախատեսված է սովորեցնել շարային քայլքը, շարափոխումը երկայունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով: Կրկնում ենք նաև նախորդ դասարաններում անցած նյութը:

**Շարային քայլքը** – Այն կատարվում է կանգնած դրությունից <<Շարային քայլով-ՄԱՐՇ>> հրամանով:

Կատարվում է հետևյալ կերպ. Ոտքն ուղիղ, թաթը ձգված, 15-20սմ. բարձրությամբ դրվում է առաջ և գետնին՝ ամբողջ ներբանին: Ձեռքերը սկսած ուսից, թափով շարժվում են առաջ և հետ՝ մարմնին մոտ: Ձեռքն առջևում ծալվում է այնքան, որ դաստակը գոտկատեղից բարձրանա մեկ ափի լայնության չափ և այդքան էլ հեռու իրանից: Մյուս ձեռքը թափով տարվում է հետ այնքան, որքան թույլ է տալիս ուսային հողը: Գլուխը և իրանը ուղիղ են: Առջևի ոտքը գետնին դնելիս՝ հետևի ոտքը գետնից պոկվում է:

**Շարափոխումը երկայունի անջատումով և միաձուլումով կատարվում է.**

**Անջատումը** – հրամանը տրվում է երկայուն շարքին՝ << Մեկական աջ և ձախ-ՄԱՐՇ>>: Սկսած առաջին զույգից՝ աջ կողմինը գնում է աջ, ձախ կողմինը՝ ձախ: Մյուս զույգերը, հասնելով նույն տեղը, կատարում են նույնը՝ կազմելով հակառակ ուղղություններով ընթացող երկու սյուններ:

**Միաձուլումը** – Հրամանը տրվում է՝ <<Զույգերով դեպի կենտրոն-ՄԱՐՇ>> :

Երկու ուղղապահները միասին զույգեր կազմելով գնում են նշված ուղղությամբ: Մյուսները, հասնելով նույն տեղը, զույգեր կազմելով գնում են նրանց հետևից:

Շարքը և շարային վարժությունները կատարվում են համապատասխան հրամանով: Հրամանի կատարման հաջողություն պայմանավորված է նրա նախապատրաստական և կատարողական մասով, ինչպես նաև դրանց միջև տրվող ընդմիջումը ճիշտ նպատակին ծառայելուց:

**ԸԶՎ-** կատարվում են առանց առարկաների, զույգերով, առարկաներով:

Տղաները՝ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով:

Աղջիկները՝ օղերով, գնդակներով, մարզափայտերով:

Ներկայացնում ենք ԸԶՎ նմուշօրինակ:

- 1 –ին վարժություն՝ Ե. Դ. հ. Կ.
- 1- 2 հաշվին՝ բարձրանալ ոտնաթաթերին, ձեռքերը վեր, ձգվել,
- 2- 4 հաշվին Ե.դ:
  - 2-րդ վարժություն Ե.դ. ձեռքերը գլխի հետևում.
    - 1- 2 հաշվին՝ իրանի դարձում աջ,
    - 3- 4 հաշվին՝ իրանի դարձում ձախ:
  - 3 –րդ վարժություն՝ Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին,
    - 1 – 2 հաշվին՝ թեքվել աջ,
    - 3 – 4 հաշվին՝ թեքվել ձախ:
  - 4 –րդ վարժություն Ե.դ. ոտքերը զատած, ձեռքերը ցած,
    - 1- հաշվին՝ կքանստել ձեռքերն առաջ,
    - 2- հաշվին՝ Ե.դ.,
    - 3- հաշվին՝ կքանստել ձեռքերը կողմ,
    - 4- հաշվին՝ Ե.դ.:
  - 5 –րդ վարժություն Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին,
    - 1- հաշվին՝ արտանկ՝ աջ ոտքով առաջ, ձեռքերը կողմ,
    - 2- հաշվին Ե.դ.,
    - 3- հաշվին՝ արտանկ՝ ձախ ոտքով առաջ, ձեռքերը կողմ,
    - 4- հաշվին՝ Ե.դ.:
  - 6 – րդ վարժություն Ե.դ. ոտքերը զատած, ձեռքերը գոտկատեղին,
    - 1 – հաշվին՝ իրանի դաւձում աջ, ձեռքերը կողմ,
    - 2 – հաշվին՝ Ե. դ.,
    - 3 – հաշվին՝ իրանի դարձում ձախ, ձեռքերը կողմ,
    - 4 – հաշվին՝ Ե. դ.:
  - 7 – րդ վարժություն Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին,
    - 1 – 4 հաշվին՝ ցատկեր տեղում՝ զույգ ոտքերով,
    - 1 – 4 հաշվին՝ ցատկեր աջ ոտքի վրա:
    - 1 – 4 հաշվին՝ ցատկեր ձախ ոտքի վրա:
    - 1 – 4 հաշվին՝ ցատկեր 90 աստիճանի դարձումով:

**Կախեր և հենումներ** – 6-րդ դասարանում կախերը և հենումները կատարվում են զուգափայտերի կամ պտտածողի վրա:

**Տղաներին** ուսուցանում ենք կատարել՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով՝ ընդունելով հենում դրությունը, հետ թափով կատարել վարցատկ: Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից, կատարել վարցատկ դարձումով:

Վերելքը՝ անցումն է կախից հենումի կամ ցածր հենումից ավելի բարձրի: Վերելքը ուսուցանելիս նպատակահարմար է սկզբից ուսուցանել ուժով վերելքը՝ մեկ ձեռքով, ապա մյուսով, այնուհետև, կատարել վերելք՝ շրջվելով:

Հենումները և թափերը ուսուցանելիս միաժամանակ պետք է սովորեցնել հատուկ կեցվածքը գործիքի վրա, այն է՝ իրանն ուղիղ, ձեռքերը և ոտքերն ուղիղ, թաթերը ձգված:

Մարզագործիքի վրա առաջ թափ կատարելիս անհրաժեշտ է իրանը լրիվ ուղղել, ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարել արագ և եռանդուն թափ առաջ, որի շնորհիվ առաջանում է թեթև ծալում կոնքազդրային հողերում, առջևում մարմինը պետք է հասնի հորիզոնական դրության: Առաջ թափի վերջնական կետից սկսվում է հետ թափը: Հետ թափին՝ մինչև ուղղահայաց դրությունը, մարմինը պետք է պահել ուղիղ: Ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարվում է եռանդուն թափ հետ և մարմինը բարձրացվում է հնարավորին չափ հետ-վեր:

**Աղջիկներին** ուսուցանում ենք կախ դրությունից կատարել թափահարումներ ծալվելով: Ոստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը, վարցատկ՝ դարձումով:

Չուգափայտերի և պտտածողի վրա կատարվող վարժությունների կատարման ժամանակ ուսուցիչը պետք է իմանա օգնության և ապահովման հնարքները: Ապահովումը հիմնականում կատարվում է ձողի տակից, բարձրություններ պահանջող վարժությունները՝ վրայից:

Ցածր զուգափայտի մոտ պետք է կանգնել կողքից, վարցատկի հակառակ կողմից, մեկ ձեռքով բռնել կատարողի ուսի տակից, մյուսով՝ ազդրերի առջևի մասից, օգնել ոտքերը դուրս բերել կողմ:

Չուգափայտի մոտ պետք է կանգնել վարցատկի կողմը, մեկ ձեռքով բռնել մոտակա բազուկից, մյուսով՝ փորի տակից:

**Հենացատկեր** – 6-րդ դասարանում տրված է ուսուցանել մարմնամարզական այծի վրայով /100-110սմ բարձրության/ հենացատկը՝ <<ոտքերը զատած>> եղանակով:

Հենացատկի փուլերն են՝ թափավազքը, հրումը կամրջակից, հրումը ոտքերով, հրումը ձեռքերով, ճախրումը և վայրէջքը:

Հենացատկը <<ոտքերը զատած>> եղանակով կատարվում է հետևյալ կերպ.

Ոտնաթաթերի վրա թափավազքով կամրջակից զույգ ոտքով ոստնել և հրվել ցատկով: Կամրջակի վրա ոստնումը կատարվում է ձգված և ամուր թաթերով, ծնկների և կոնքազդրային հողերի նվազագույն ծալումով: Ոստնումը կատարվում է գրեթե ուղիղ ոտքերով, թաթերը դրվում են զուգահեռ: Հրումը կատարվում է մեծ արագությամբ, ոտքերը և կոնքը լրիվ ուղղելով: Ձեռքերով հրումը կատարվում է ակտիվ՝ ձեռքերով,

ուսերով և կոնքի աննշան ծալումով և տարածումով: Ճախրման ժամանակ մարմինը ուղիղ է, իսկ ոտքերը զատած: Առգետնումը կատարվում է մի փոքր թեքված առաջ, կրունկները միացված, ոտնաթաթերը և ծնկները զատած, ձեռքերը վեր, կողմ կամ առաջ-դուրս, գլուխը ուղիղ: Վայրէջքն ընթանում է թաթերից անցնելով ներքաններին, ամուր ծնկներով և զսպանակելով:

#### **ՆԿ 9. Հենացատկ <<ոտքերը զատած>> եղանակով**

##### **Ակրորատիկական վարժություններ:**

Կրկնում ենք 5-րդ դասարանի ուսումնական նյութը՝ գլուխկոնձ առաջ և ետ վարժությունը, այնուհետև սովորեցնում ենք կատարել երկու գլուխկոնձի առաջ միաձույլ:

**Երկու գլուխկոնձի առաջ միաձույլ** կարելի է կատարել կքանիստ, կիսակքանիստ, կանգնած դրություններից: Կատարվում է այնպես, ինչպես գլուխկոնձ առաջը, միայն այն կատարվում է երկու անգամ իրար հաջորդելով:

Ուսուցիչը օգնությունը կատարում է կատարողի կողքին ծնկած դիրքով: Մեկ ձեռքով պահում է թիակներից, մյուսով՝ սրունքներից, որով հեշտացվում է մեջքի վրա գլորվելը:

**Կանգնած դրությունից <<կամուրջ>> վարժակցի օգնությամբ:** Այն կատարվում է հետևյալ կերպ. Ոտքերը զատած, անգնած դրությունից արտակորվել և ձեռքերը հետ տանելով իջեցնել՝ գլուխը հետ պահած իրանն արտակորել:

գնությունը կատարվում է կանգնելով կատարողի կողքից, ոտքը դրած արտանկի դրությամբ, գրկել գոտկատեղից և օգնել կատարելու <<կամուրջ>>:

##### **Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:**

Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժությունները նպաստում են սովորողների գեղագիտական ճաշակի դաստիարակմանը, միաժամանակ, նպաստում՝ նրանց շարժումների արտահայտչականությանը, ռիթմի զգացողությանը, օժանդակում՝ գեղեցիկ կեցվածքի ձևավորմանը:

Երաժշտության նվագակցությամբ սովորեցնում ենք կատարել՝ ուսերին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ, դաստակի սեղմումներ առաջ, կողմ, վեր, նախաբազուկերի տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել, ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերը զատած դրությունից՝ դարձումներ,

նոքերի բարձրացում և իջեցում միաժամանակյա հետ խոնարհումով, կքանիստեր, ոտնաթաթերի վրա բարձրանալ և այլն:

Այս շարժումների յուրացնելուց հետո, նպատակահարմար է սովորեցնել յուրացված շարժումների համակցումներով որևէ համալիր:

**Պարային վարժություններից՝** նախատեսված է սովորեցնել՝ փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատածն շարժում նոքերով կքանստով, կից քայլեր աջ և ձախ՝ բարձրանալով ոտնաթաթերին, ոստյուններ փոփոխելով նոքերի դիրքը:

Փոփոխական քայլերը, կից քայլերը, մկրատածն շարժումը, կքանիստերը կատարվում են ձեռքերի տարբեր ելման դրություններով և շարժումներով:

Հայկական ազգային պարերից նպատակահարմար է սովորեցնել <<Կաքավապար>> և <<Ղոչը>> քայլերը, որոնք <<Քոչարի>> պարի շարժումներից են և կատարվում են այդ պարի երաժշտությամբ:

<<Կաքավապար>> կատարվում է հետևյալ կերպ. Ելման դրություն՝ հիմնական կեցվածք, ձեռքերը գոտկատեղին, գլուխը փոքր-ինչ ուղղելով դեպի աջ:

1. Հենվելով կրունկների վրա՝ ոտնաթաթերը բարձրացնել և ուղղել դեպի աջ,
2. Իջնել ամբողջ ներբանին,
3. Հենվել ոտնաթաթերի վրա, բարձրացնել կրունկները և ուղղել դեպի աջ,
4. Իջնել ամբողջ ներբանին: Վարժությունը 8 հաշվով կատարվում է դեպի աջ, 8 հաշվով՝ դեպի ձախ:

<<Ղոչը>> նույնպես <<Քոչարի>> պարի հիմնական շարժումներից է և կառուցված է <<խորը թափ>> և <<կիսաթափ>> շարժումների միաձուլման վրա:

Ելման դրություն՝ հիմնական կեցվածք, ձախ ոտքի կրունկը աջ ոտքի կամարի մոտ, թաթով դեպի դուրս, ձեռքերը գոտկատեղին:

1. Ձախ ոտքով քայլ դեպի ձախ-առաջ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխել նրա վրա (կրունկները չկտրել հատակից), կատարել կքանիստ,
2. Մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով աջ ոտքի վրա՝ ուղղել և թեթևակի բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա,
3. Իջնել ամբողջ ներբանին և նորից բարձրանալ ոտնաթաթերին,
4. Մարմնի ծանրությունը տեղափոխելով աջ ոտքի վրա՝ ուղղվել և թեթևակի բարձրանալ ոտնաթաթերին,
5. Ձախ ոտքով քայլ դեպի ձախ-առաջ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխել նրա վրա (կրունկները չկտրել հատակից), կատարել կքանիստ,
6. Դադար,
7. Կանգնել ձախ ոտքի վրա, իսկ աջ ոտքի ծունկը ծալելով՝ ոտնաթաթի կոճը մոտեցնել ձախ ծնկի հետևի կողմին (աջ ոտքի ծնկային հողը կիսաբաց դրությամբ),
8. Ելման դրություն:

Այս բոլոր վարժությունների ուսուցումը պետք է անցկացնել երաժշտության ուղեկցությամբ:

## ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

6-րդ դասարանում նախատեսված է ուսուցանել արագացումով 40մ և 60մ վազքերը, հավասարաչափ և փոփոխական վազքերը, հեռացատկը <<նոտքերը կծկված>> եղանակով, բարձրացատկը 3-5 վազքաքայլով, թենիսի գնդակի նետումները հորիզոնական, ուղղահայաց նպատակին և հեռավորության:

**Վազքերը** ուսուցանելիս, նախ սովորողներին պետք է բացատրել վազքի փուլերը՝

- Մեկնարկ
- Մեկնարկային թափավազք,
- Վազքը տարածությունում
- Վազքի ավարտը /վերջնարկ/:

**Բարձր մեկնարկով** վազքերի կատարման տեխնիկային արդեն ծանոթացրել ենք հինգերորդ դասարանում:

**Մեկնարկային թափավազքի** ժամանակ, առաջին քայլը պետք է կատարել հնարավորին չափ առագ, միաժամանակ պահելով իրանի մեծ թեքություն: Արագության աճի հետ կապված իրանի թեքությունը աստիճանաբար փոքրանում է: Մեծ նշանակություն ունեն ձեռքերի ձեռքերի եռանդուն շարժումները առաջ-հետ:

Վազքի արագությունը մեկնարկային թափավազքում մեծանում է հիմնականում վազքաքայլերի երկարացման և աննշան տեմպի ավելացման հաշվին:

**Վազքը տարածությունում** սկսվում է մեկնարկային թափի ավարտից հետո և շարունակվում է մինչև վազքատարածության վերջին 3-5 մետրերը: Վազքաքայլի ընթացքում տեղի է ունենում թեքության փոփոխություն, հրման ժամանակ իրանի թեքությունը փոքրանում է, իսկ ճախրման պահին՝ մեծանում: Ոտքը վազքուղու վրա դրվում է ոտնաթաթով, այնուհետև, տեղի է ունենում ծնկահոդի ուղղում, իսկ սրունք-թաթայինի՝ ծալում: Գալով հրման դրության վազորդը թափառտքը եռանդուն տանում է առաջ-վեր, իսկ հենառտքի ուղղումը տեղի է ունենում այն պահին, երբ թափառտքի ազդրը բարձրանում է վեր-առաջ: Հրումն ավարտվում է հենառտքի ծնկային և սրունք-թաթային հոդերի տարածումով: Ճախրման փուլում տեղի է ունենում ազդրերի ակտիվ, հնարավորին չափ արագ միաբերումը:

**Վազքի ավարտ /վերջնարկ/ :** Վազքն ավարտվում է այն պահին, երբ վազորդը իրանով հատում է վերջնագիծը: Վերջնագիծն արագ հատելու համար, անհրաժեշտ է նրան հասնելու պահին, վերջին քայլին կտրուկ թեքվել կրծքով առաջ, ձեռքերը տանել հետ:

**Ցատկեր:** 5-րդ դասարանում արդեն ծանոթացրել ենք վազքաքայլերով հեռացատկի և բարձրացատկի կատարմանը:

**Հեռացատկ <<նոտքերը կծկված>> եղանակով:** Այս եղանակով հեռացատկը կատարվում է կետկյալ ձևով. Թափավազքով մոտենում ենք ցատկային գծին և կատարում ենք հրում: Հրումից անմիջապես հետո, թափային ոտքը ծալված՝ ծնկային և կունքազդրային հոդերում, մեծ ակտիվությամբ տարվում է առաջ-վեր, օդում պահելով

<<քայլ>> դրությունը, որից հետո հրող ոտքն արագ ծալելով համանման հողերում միացվում է թափային ոտքին: Այնուհետև, ոտքերի խորը ծալումով և իրանի առաջ թեքումով ստեղծվում է <<կծկված>> դրություն ու շարժում առաջ-ցած ուղղությամբ: Ճախրման փուլի վերջնամասում, ոտքերը մեծ ակտիվությամբ պարզվում /տարվում/ են առաջ՝ պահպանելով իրանի թեքությունը, կատարում են վայրէջքը:

**Գնդակի նետում:** Թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին և հեռավորության տեխնիկայի ուսուցումը տրված է 5-րդ դասարանում: 6-րդ դասարանում պետք է ուսուցանել 12-15 մետր հեռավորությունից նետումները՝ ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակին:

## ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, դարձումներ, արագացումներ, կանգառներ և կրկնել 5-րդ դասարանում սովորած գնդակի փոխանցումներն ու նետումները:

### **Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով և եռյակներով:**

Զույգերով և եռյակներով գնդակի փոխանցման և ընդունման ուսուցման սկզբնական փուլում սովորում են վարժությունը կատարել տեղում, ապա շարժման մեջ: Գնդակի փոխանցումը և ընդունումը եռյակներով կատարում են <<ուրթ>> վարժությունը:

**Գնդակի վարումը:** Սովորեցնում ենք կատարել գնդակի վարումը արագության և ուղղության փոփոխությամբ, գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ:

Ուսուցման և ամրապնդման նպատակով առաջարկում ենք կատարել հետևյալ վարժությունները.

- Գնդակի վարում փոփոխելով արագությունը,
- Գնդակի վարում փոփոխելով ուղղությունը,
- Գնդակի վարում շրջանցելով արգելքները,
- Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով,
- Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ:

**Գնդակի նետում:** Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից կարող են կատարվել երկու ձեռքով՝ կրծքից, գլխի վրայից, ներքևից, ինչպես նաև մեկ ձեռքով՝ գլխի վրայից, ուսի վրայից: Նույն ձևով նետումները կատարվում են շարժման ընթացքում: Նետումները կատարվում են՝ մոտիկ, միջին և հեռու տարածություններից:

### **Գնդակի նետում մեկ ձեռքով ներքևից շարժման ընթացքում:**

Այս նետման ժամանակ, գնդակը երկու ձեռքով բռնած, բարձրացվում է առջևից կամ կողքից և ապա ձեռքից բաց թողնելուց առաջ, տեղափոխվում աջ կամ ձախ ձեռքի վրա և կատարում նետում: Գնդակը պետք է բռնել այնպես, որ նետելիս ձեռքի ափն ուղղվի դեպի վեր:



Շարժման ընթացքում ձախ ձեռքով ներքևից նետում կատարելու համար անհրաժեշտ է առաջին քայլը կատարել ձախ ոտքով, ապա աջով և ձախ ձեռքով ներքևից կատարել նետում:

**Գնդակի նետում մեկ ձեռքով գլխի վրայից ցատկով** գնդակի նետման ժամանակ սովորողը ցատկում է երկու ոտքով, հնարավորին չափ բարձր, միաժամանակ երկու ձեռքով գնդակը բարձրացնում է գլխից վեր՝ ձախ ձեռքը հիմնականում օգնում է գնդակը գլխավերևում պահելու համար: Գնդակը նետելիս աջ ձեռքը ուղղված պետք է լինի դեպի օդակը: Նետումից հետո վայրէջքը պետք է կատարվի հիմնականում երկու ոտքի վրա, վնասվածքներ չստանալու համար:

#### **ՆԿ 10. Գնդակի նետում մեկ ձեռքով գլխի վրայից՝ ցատկով**

Գնդակի նետումների ուսուցման և ամրապնդման համար կատարել է օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

- գնդակի վարում և նետում օդակին,
- գնդակի նետում զույգերով՝ փոխանցումներով,
- գնդակի նետում զույգերով, նետողը գնդակը վերցնում և արագ փոխանցում է խաղընկերոջը,
- գնդակի նետում զույգերով, գնդակ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետողին,
- գնդակի նետում եռյակներով՝ փոխանցումներով,
- գնդակի նետումներ կատարել վահանի աջ և ձախ կողմերից,
- գնդակի նետումներ կատարել միջին տարածությունից:

#### **Հարձակողական տակտիկական գործողություններ**

Հարձակողական տակտիկական գործողությունները լինում են անհատական, խմբային և թիմային:

Անհատական տակտիկական գործողությունների կատարման ժամանակ, սովորողը իրագործում է որևէ խաղային գործողություն, առանց խաղընկերների ակտիվ մասնակցության, որը նպաստում է խմբային կամ թիմային գործողություններին:

**Անհատական հարձակողական գործողությունների** իրականացման համար, կարևոր է առանց գնդակի խաբբերի միջոցով ազատվել պաշտպանի հսկողությունից, կամ ակտիվ գործողությունների միջոցով լարված պահել պաշտպանին: Ազատվել պաշտպանից և գնդակ ստանալ խաղընկերոջից կարելի է ուղղության արագ փոփոխումով (խաբբով աջ կամ ձախ), ապա արագ անցնելով պաշտպանից՝ ստանալ փոխանցումը և նետել օդակին:

**Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողությունները** կարելի է կատարել երկու, երեք և չորս խաղացողների միջև: Խմբային հարձակողական տակտիկական գործողություններն իրագործելու համար հաճախ հարձակվողներն կատարում են գնդակի վարում, փոխանցում, խաբբեր առանց գնդակի և գնդակով, շարժման ուղղության փոփոխություն և այլն:

Հարձակողական խմբային գործողությունները կարող են լինել՝ երեքը երկուսի դիմաց, երկուսը մեկի դիմաց, չորսը՝ երեքի կամ երկուսի դիմաց: Յուրաքանչյուր դեպքում հարձակվողները պետք է իմանան, թե ինչպես իրագործեն իրենց թվային գերակշռությունը պաշտպանների նկատմամբ:

**Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողությունները** կարող են լինել ինչպես արագ հարձակման ձևով, այնպես էլ դիրքային պաշտպանության դիմաց:

Թիմային հարձակողական գործողությունների հիմքը հանդիսանում են ինչպես առանձին խաղացողների անհատական, տեխնիկական, տակտիկական գործողությունները, այնպես էլ խմբային գործողությունները: Թիմային գործողությունները կարող են լինել նաև «ազատ հարձակման» ձևով, այսինքն, նախօրոք չմշակված որևէ գործողություն:

**Ազատ հարձակման տակտիկան:** Ազատ հարձակման ժամանակ խաղացողների կողմից օգտագործվում են իրենց անհատական տեխնիկական և տակտիկական հնարավորությունները: «Ազատ հարձակումը» արդյունավետ իրականացնելու համար խաղացողները պետք է լավ տիրապետեն տեխնիկական հնարքներին: Այդ դեպքում նպատակահարմար է կատարել գնդակի երկար փոխանցումներ, օգտագործել առաջկալումները, գնդակը վարել միայն խիստ անհրաժեշտության դեպքում: «Ազատ հարձակումը» նպատակահարմար է օգտագործել օղակից հետ թռչող գնդակին տիրապետելուց անմիջապես հետո: Ազատ հարձակման ժամանակ, գնդակով խաղացողին օգնելու համար մյուս խաղընկերները պետք է իրենց անհատական գործողություններով օգնեն նրան արդյունավետ նետում կատարելու:

## ՎՈՒԵՅԲՈՒԼ

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով կատարում են տեղաշարժեր՝ կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ, հետ, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ, տեղում ցատկեր, կանգառներ:

**Գնդակի փոխանցումներ:** Կրկնում ենք 5-րդ դասարանում սովորած գնդակի փոխանցումները երկու ձեռքով վերևից և ներքևից, ապա կատարում են գնդակի փոխանցումները գլխավերևում:

Գնդակի փոխանցումների ուսուցման նպատակով նպատակահարմար է կատարել.

- գնդակը նետել վեր և փոխանցել ընկերոջը,
- գնդակը նետել առաջ և ցատկով փոխանցել վեր,
- փոխանցումներ զույգերով,
- փոխանցումներ եռյակներով,
- փոխանցումներ քառյակներով,
- փոխանցումներ շրջանով,
- փոխանցումներ ցանցի մոտ:

**Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:**

Այս հնարքը կատարվում է հետևյալ կերպ՝ գնդակը ընդունելու համար կատարվում է տեղաշարժ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրությունն՝ ոտքերը ծալված ծնկային և սրունք-թաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկները ուղիղ են, դաստակները կազմում են <<կողպեք>> և դրված են շարժման ուղղությամբ: Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերը աննշան շարժվում են առաջ-վերև, հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազուկով:

Կրկնում ենք ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի կատարումը:

**Վերին ուղիղ սկզբնահարվածը** կատարելիս՝ գնդակը վերնետել, ձեռքի ետթափով հարվածել գնդակին ուղղած ձեռքի ակիով:

Սկզբնահարվածները ուսուցանելիս, նախ հանձնարարվում է գնդակը գցել խաղադաշտի սահմաններում, այնուհետև ըստ ճշտության՝ մրցակցի կիսադաշտի աջ կամ ձախ մասը:

Կրկնում ենք նախորդ դասարնում սովորած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարվածների կատարումը, այնուհետև նույնը՝ խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին հարձակողական հարված կատարելով:

Կատարում են յուրացված տարրերի համակցումներ՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում, հաձակողական հարված:

**Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:** Վուլեյբոլ խաղի տակտիկական գործողություններն առանձնանում են՝ անհատական, խմբակային և թիմային:

Ցանկացած տակտիկական գործողություն կառուցվում է ելնելով խաղացողների տարրական տակտիկական գիտելիքներից, տեխնիկական հնարքների տիրապետման ունակություններից և ֆիզիկական ընդունակությունների զարգացման աստիճանից:

Խաղի ժամանակ խաղացողները դիտում են իրենց խաղընկերների և մրցակիցների շարժումները, գնդակի շարժման հետագիծը, խաղային իրադրությունների ընթացքը և ընդունում են որոշում՝ ինչպես գործել: Տակտիկական գործողությունների ուսուցման սկզբնական շրջանում այն պետք է կատարել աստիճանաբար՝ սկսելով տարրական դրություններից և շարժումներից: **Անհատական գործողությունները** պետք է սկսել խաղացողների առանց գնդակի և գնդակով՝ տեղաշարժեր, երկրորդ փոխանցում, սկզբնահարվածի կատարում և հարձակողական հարվածի կատարումներից:

Սկզբնահարված կատարելիս խաղացողը պետք է հայացքով գննի մրցակցի կիսադաշտը, նշանառի նպատակը, այնուհետև կատարի սկզբնահարվածը: Ուսուցման նպատակով հանձնարարվում է կատարել.

- սկզբնահարված դեպի խաղադաշտի 3 մետրանոց միջանցքը,
- սկզբնահարված 1 և 5 գոտիները՝ խաղադաշտի անկյունները,
- սկզբնահարված այն վատ ընդունող խաղացողի վրա:

Գնդակը փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի հենումից վերև, փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ, նա փոխանցումից առաջ

պետք է գնահատի իր խաղընկերների գտնվելու վայրի դասավորությունը, նրանց հնարավորությունները և ընդունի որոշում ում փոխանցել գնդակը:

Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը հանդիսանում է համակցված վարժությունները, որտեղ փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը: Ուսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել կատարել հարձակողական հարվածներ 4 և 2 գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց, նույնը, միայն հարձակվողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից և այլն:

Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4):

## ՀԱՆԴԲՈԼ

Հանդբոլիստի կեցվածքով կատարվում է տեղաշարժեր, դարձումներ, կանգառներ:

Կատարվում է գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանով:

Կրկնվում են նախորդ դասարանում յուրացրած հանդբոլ խաղի տարրերը:

### **Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով ուսի վրայից:**

Այս փոխանցումը կատարվում է ուսի վրայից, ծալված ձեռքով, շարժման մեջ, աջ և ձախ ձեռքով: Հետթափի պահին գնդակը նետող ձեռքի դաստակի վրա է՝ մի փոքր գլխից դեպի հետ: Հակառակ հենման դիրքից սկսվում է փոխանցման շարժումը: Սկզբում մի փոքր առաջ է մղվում նետող ձեռքի ուսը, այնուհետև ակտիվ շարժվում է ուսագոտին՝ գնդակն առաջ մղելով: Այս պահին խաղացողը կանգնում է հենման ոտքի վրա և ավարտում է գնդակի տեղափոխումը ուսագոտով և դաստակի կտրուկ, մտրակող շարժմամբ: Հարկավոր է հետևել, որ գնդակը փոխանցելիս ամենավերջին ճիգը կատարեն մատներով, գնդակն ուղղելով ճիշտ նպատակակետին՝ խաղընկերոջը:

Շարժման մեջ փոխանցումը սովորեցնելիս զգալի ուշադրություն պետք է դարձնել փոխանցման ճշգրտությանը

Գնդակի ընդունումը կատարվում է երկու ձեռքով:

**Գնդակի վարում:** Կատարվում է գնդակի վարում՝ ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով, աջ և ձախ ձեռքերով, ինչպես նաև գնդակի վարում շարժման ուղղությանը փոփոխելով:

Գնդակի վարումը հաջորդաբար աջ և ձախ ձեռքերով կատարվում է ձեռքի հաջորդական փափուկ հրումով (աջ, ձախ կամ հաջորդաբար) ոտնաթաթից մի փոքր առաջ և ցած: Գնդակը վարելիս հարկավոր է մշտապես փոփոխել տեղաշարժման արագությունը: Արագության կտրուկ և հանկարծակի փոփոխումը օգտագործվում է պաշտպանից խուսափելու, խաղային հարմար դիրք գրավելու համար: Վարման արագության փոփոխումը իրականացվում է գնդակի հետցատկի բարձրության և այն անկյան փոփոխմամբ, որով գնդակն ուղղվում է հրապարակ: Որքան բարձր է գնդակի

հետցատկը և փոքր է հետցատկի անկյունը, այնքան բարձր է շարժման արագությունը: Սովորաբար աջ թեքվելիս գնդակը վարում են ձախ, իսկ ձախ թեքվելիս՝ աջ ձեռքով:

**Գնդակի նետում դարպասին ուղիղ ձեռքով վերևից:** Այն կատարվում է տեղից, փոքր ուստյունով (անսպասելի) և ցատկով: Հարձակվողը ուղիղ ձեռքի կտրուկ շրջանաձև շարժումով գնդակը ուղարկում է դարպասը պաշտպանի գլխի վրայից: Տեղից նետումը կիրառվում է պաշտպանության շրջափակման պայմաններում: Ցատկի ժամանակ նետում կատարելիս հարձակվողը վեր ցատկելուց հետո, գնդակը ձեռքով ուղղահայաց վեր է պարզում, որպեսզի խուսափի շրջափակումից: Նետումը կատարվում է ցատկի բարձրագույն կետում: Նետման ժամանակ մեծ աշխատանքը կատարում է ձեռքի դաստակը՝ ակտիվ կերպով գնդակն ուղղելով վերևից ներքև: Նետումից հետո վայրցատկը կատարվում է զույգ ոտքի վրա:

Ուղիղ ձեռքով վերևից նետման ուսուցման համար վարժություններ.

- գնդակը ուղիղ ձեռքով բարձրացնել որքան կարելի է բարձր, կատարել թեթև նետում առաջ,
- ուղիղ ձեռքով վերևից գնդակի նետում տեղում,
- նույնը կատարել ոչ մեծ ցատկով,
- ուղիղ ձեռքով վերևից նետում՝ թափավազքից ցատկով ոչ մեծ արգելքի (նստարան, պարան, ձող) վրայով,
- ուղիղ ձեռքով գնդակի նետում դարպասին պաշտպանի պասիվ դիմադրությամբ,
- նույնը կատարել պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ:

**Գնդակի նետում ծավաձ ձեռքով վերևից:** Այս նետումը կատարվում է նույն ձևով ինչպես 5-րդ դասարանում յուրացված հետթափով վերևի նետումը, միայն պետք է ուշադրություն դարձնել, որ նետումը կատարվի ուսից: Այն կիրառվում է դարպասի գրավման համար շրջափակող պաշտպանների միջոցով:

**Գնդակի նետում ծավաձ ձեռքով կողքից:** Այս նետումը կատարվում է դարպասը գրավելու համար: Վարժության կատարումը առավել արդյունավետ է, երբ օգտագործվում են խաբուսիկ շարժումներ:

Խաղացողը գնդակով, ցանկացած նախնական գործողությունից հետո, որը շեղում է պաշտպանի ուշադրությունը, քայլ է կատարում ոտքով, համանուն նետող ձեռքը տանում է կողմ-առաջ, կտրուկ թեքվում նույն կողմը և կատարում նետում կողքից: Գնդակը ձեռքից բաց է թողնվում ուսից ցածր կամ կրծքի բարձրությունից, երբեմն էլ ավելի ցածր:

Վարժություններ ծավաձ ձեռքով կողքից գնդակի նետման ուսուցման համար.

- նետման նմանակում առանց գնդակի,
- նետման կատարում գնդակով,
- նետումներ դարպասի անկյունները,
- նետումներ պաշտպանի պասիվ դիմադրությամբ,
- նետումներ գնդակը ընթացքից որսալուց հետո:

**Նետման շրջափակում:** Շրջափակումը պաշտպանության կարևոր հմարքներից մեկն է: Խաղի ընթացքում դարպասի պաշտպանությունը նետումներից ոչ միայն դարպասապահի պարտականությունն է, այլ նաև մյուս խաղացողների: Պաշտպանները նույնպես պետք է կարողանան հետմղել դարպասին ուղղված նետումները՝ խանգարել նետմանը, փակել դարպասի համապատասխան անկյունը և այլն: Գնդակը դեպի դարպասը փակելու համար պաշտպանը արագորեն պարզում է ուղղված և լարված ձեռքերը գնդակի նետման ուղղությամբ և շրջափակում է այն: Շրջափակման ժամանակ ոտքերը նույնպես բարձրացվում է վեր ձեռքի հետ միասին և փակում գնդակի ճանապարհը: Նման շրջափակումը կարող է լինել միայնակ և խմբակային:

#### **ՆԿ. 11 Նետման շրջափակում**

Շրջափակման ժամանակ պետք է հաշվի առնել հարձակվողի անհատական առանձնահատկությունները: Շրջափակումը կատարվում է տարբեր եղանակներով՝ հաշվի առնելով այն հանգամանքը, թե ինչ բարձրությամբ և պաշտպանի ինչ հեռավորությամբ է դեպի դարպասը թռչում գնդակը:

Թռչող գնդակը շրջափակվում է քայլով և ցատկով: Գոտկատեղի հավասարությամբ և ավելի ցածր ընթացող գնդակը նույնպես շրջափակվում է երկու ձեռքով՝ ամուր պարզած դեպի դարպասը թռչող գնդակի ուղղությամբ:

### **5. Ֆուտբոլ**

Կատարել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ, տեղաշարժեր, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ:

**Վազք՝ խաչաձև քայլերով:** Այս հնարքը կատարվում է, երբ անհրաժեշտ է փոխել շարժման ուղղությունը կամ տեղից կտրուկ պոկվել աջ կամ ձախ: Շարժման ընթացքում թափային ոտքը խաչաձև անցկացվում են հենման ոտքի առջևից: Երբ այն կատարվում է դեպի աջ, ապա այդ շարժումն իրականացվում է ձախ ոտքով, իսկ եթե դեպի ձախ՝ աջ ոտքով: Ցատկի փուլի տևողությունը շատ կարճ է:

**Դարձումներ ոտնափոփոխումով:** Կատարվում են 2-3 կարճ քայլով աջ կամ ձախ՝ մինչև անհրաժեշտ դրույթուն ընդունելը:

**Դարձումներ հենման ոտքի վրա հրումով:** կատարվում են, երբ անհրաժեշտ է շրջվել դեպի աջ, ապա, հրվելով ձախ ոտքով, աշակերտը տեղափոխում է մարմնի ծանրությունը հենման աջ ոտքին և դարձումը կատարում ոտքի թաթի վրա:

**Դարձումներ ցատկով:** Գործադրվում են այն դեպքերում, երբ անհրաժեշտ է կտրուկ և անսպասելի փոփոխել տեղաշարժման ուղղությունը: Ցատկը կատարվում է հենման ոտքի ակտիվ ուղղումով դեպի անհրաժեշտ ուղղությունը: Նույն ուղղությամբ տարվում է նաև թափային ոտքը, որը դարձման ժամանակ զգալի դեր է կատարում: Ցատկը կատարվում է ոչ բարձր, իսկ քայլը՝ համեմատաբար հեռու: Վայրէջքի պահին

նութերը գատված են և ծալվում են ծնկային հողում: Դրա շնորհիվ ստեղծվում են մարմնի կայուն վիճակ և հետագա գործողություններին անցնելու նախադրյալներ:

**Հարված ոտնաթմբով:** Թափը և հարվածը կատարվում են երկայնակի հարթությամբ: Հենման ոտքը դրվում է թաթին՝ գնդակին հավասար դիրքով: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքի թաթից մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է դեպի կրունկ: Հարվածի պահին թաթը ձգված է, լարված, իսկ ծնկային հողը գնդակին ուղղահայաց է:

**Հարված ոտնաթաթի ներսի մասով:** Հիմնականում կատարվում է կարճ և միջին փոխանցումների, ինչպես նաև մոտ տարածությունից դարպասին հարվածելու ժամանակ: Հարվածի ժամանակ հենման ոտքը ծնկային հողում թեթևակի ծալվում է, իսկ հարվածող ոտքի ծունկը թեթև ծալվելով թեքվում է դեպի դուրս: Հարվածը կատարվում է ոտնաթաթի ներսի մակերեսի միջին մասով: Ոտքերի դիրքը հարվածելիս, ինչպես նաև հարվածից հետո և գնդակի ուղղություն տալու ընթացքում, պահպանվում է:

**Հարված ոտնաթաթի դրսի մասով:** Այս հնարքը հաճախ կիրառվում է «կտրած» հարվածներ կատարելիս: Ոտնաթաթի դրսի և ներսի մասերով հարվածները նման են կատարման տեխնիկայով: Տարբերությունն այն է, որ հարվածի ժամանակ թաթը և ծունկը շրջվում են դեպի ներս:

**Հարվածներ գլորվող գնդակին:** Այս հնարքի կատարման տեխնիկան չի տարբերվում անշարժ գնդակին հասցվող հարվածի տեխնիկայից: Գլխավոր խնդիրն է համակարգել աշակերտի և գնդակի շարժման արագության ուղղությունները: Առանձնացվում են գնդակի շարժման հետևյալ ուղղությունները՝ խաղացողից, ընդառաջ դեպի խաղացողը, կողքից և խառը: Հնարքի կատարման ուղղությունն է պայմանավորում հենման ոտքի դիրքը: Աշակերտից հեռացող գլորվող գնդակին հարվածելու ժամանակ հենման ոտքը դրվում է գնդակից կողմ՝ հետ: Խաղացողին ընդառաջ գլորվող գնդակին հանրվածելիս հենման ոտքը դրվում է մինչև գնդակը: Եթե գնդակը գլորվում է կողքից, անհրաժեշտ է հարվածը կատարել գնդակին մոտ ոտքով:

**Հարվածներ թռչող գնդակին:** Հնարքի կատարման տեխնիկական առանձնահատկությունները պայմանավորված են գնդակի շարժման հետագծով: Ներքևից թռչող կամ վերևից իջնող գնդակներին հարվածը նույնն է, ինչ գլորվող գնդակին հարվածը: Գնդակի շարժման ուղղությունը, իչպես և գլորվող գնդակի հարվածը որոշակի պահանջներ են «առաջադրում» հենման ոտքին: Քանի որ թռչող գնդակի արագությունը սովորաբար բարձր է, քան գլորվող գնդակինը, ապա հիմնական դժվարությունը թռչող գնդակին «հանդիպելու» տեղը ճիշտ ընտրելն է:

**Կատարել հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:**

**Հարված գնդակին գլխով:** Խաղի ընթացքում միշտ կիրառվում է այս հնարքը ինչպես եզրափակիչ հարվածների, այնպես էլ գնդակը խաղընկերոջ փոխանցելու ժամանակ:

**Հարված ճակատի միջնամասով՝ տեղից:** Հնարքի ելման դրությունն է՝ հիմնական կանգ, ոտքերը գատած 50-70 սմ-ով: Հետթափ կատարելով՝ խաղացողն արտակորվում է, ծալում է հետին ոտքը և մարմնի ծանրությունը տեղափոխում դրա վրա: Ձեռքերը

թեթևակի ծալված են արմնկային հողում: Հարվածող շարժումն սկսվում է հետին ոտքի ծալումով և իրանի ուղղումով, ավարտվում է գլխի կտրուկ առաջ շարժումով: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առաջ դրված ոտքի վրա:

**Հարված ճակատի միջնամասով՝ ցատկով:** Ցատկը հարվածի նախնական փուլն է: Ձեռքերը փոքր ինչ ծալված են արմնկային հողում, բարձրացվում են միջև կուրծքը: Այն նպաստում է բարձր ցատկելուն: Հրումից անմիջապես հետո կատարվում է հետթափ, իրանի արտակորում կամ թեքում հետ: Հարվածող շարժումն պետք է սկսել այն պահին, երբ խաղացողը ցատկի ամենաբարձր կետում է և գլուխն ու իրանը մարմնի ուղղահայաց հարթությունից առաջ են: Վայրէջքը կատարվում է թաթերի վրա, և զսպանակելու նպատակով ոտքերը թեթևակի ծալվում են:

#### **Կատարել հարվածներ նշանակետին:**

**Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով:** Գլորվող գնդակների կասեցման ժամանակ խաղացողի ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով գնդակը: Մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման ոտքի վրա: Կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Ոտնաթաթը 90 աստիճանը շրջվում է դուրս: Ոտնաձայրը փոքր ինչ բարձրացված է: Գնդակը ոտնաթաթին հպվելու պահին կամ մինչ հպվելը ոտնաթաթը տարվում է հետ մինչև հենման ոտքի մակարդակը: Ոտնաթաթի կասեցնող մակերեսը նրբորեն «փակում» է գնդակը՝ սեղմելով այն գետնին:

**Գնդակի կասեցում ազդրով:** Այս հնարքը հաճախ է գործադրվում ժամանակակից ֆուտբոլում: Պատճառն այն է, որ ազդրով կարելի է կասեցնել բարձրից եկող և տարբեր հետագիծ ունեցող գնդակները: Բացի այդ՝ հնարքն ավելի հուսալի է, քանի որ կասեցման մակերեսը և ուժը մեղմացնող տարածությունը բավականին մեծ են: Նախապատրաստական փուլում թուլացված ազդրը մղվում է առաջ, որի ծալման անկյունը կախված է գնդակի թռչելու բարձրությունից: Գնդակը հպվում է ազդրի միջնամասին: Ձիջողական շարժումը կատարվում է ցած՝ հետ:

**Գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ):** Կասեցումը կատարվում է զիջողական և մեղմացման շարժումներով: Հնարքն իրականացվում է երեք փուլերով: *Նախապատրաստական* փուլում ընդունվում է փոխադրման համար նպատակահարմար դիրք՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, ոտքերը զատված են 50-70 սմ-ով, կուրծքը մղվում է առաջ, ձեռքերը փոքր-ինչ ծալված են արմնկային հողում և իջեցված են ցած: *Աշխատանքի* փուլին հատկանշական են զիջողական շարժումները: Գնդակի մոտեցման պահին ուսերը և ձեռքերը տարվում են առաջ, և գնդակը փափուկ հպվում է կրծքին: *Եզրափակիչ* փուլում մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է գնդակով գործողության ենթադրվող կողմը: Տարբեր բարձրությամբ թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան հիմնականում նույն է՝ բացառությամբ որոշ տարրերի: Կրծքի ուղղությամբ թռչող գնդակների փոխադրման ժամանակ խաղացողն ընդունում է ուղիղ կանգ դրությունը, ոտքերը փոքր-ինչ զատված են, մարմնի ծանրությունն ընկած է առջևի ոտքի վրա: Վերևից իջնող գնդակները կասեցնելիս իրանն արտակորված է: Արտակորման աստիճանը պայմանավորված է գնդակի թռիչքի հետագծից: Իջնող գնդակի նկատմամբ



կուրծքը կազմում է ուղիղ ամկյուն: Քանի որ մեղմացման հատվածը կասեցման պահին համեմատաբար կարճ է, ուստի անհրաժեշտ է գնդակի արագության և բարձրության ճշգրիտ հաշվարկ ու զիջողական շարժումների ժամանկին կատարում:

**Խաբք անցումով:** Կատարվում է տարբեր ձևերով, որի հիմքում անսպասելիությունը և շարժման ուղղության ու արագության արագ փոփոխումն են: Նախապատրաստական փուլում խաղացողն իր գործողությամբ ցույց է տալիս, որ գնդակով շարժվելու է նախապես ընտրած ուղղությամբ: Մրցակիցը շարժվելով փորձում է կռահել և փակել ենթադրվող անցումային գոտին: Բայց իրագործման փուլում խաղացողն արագ փոխում է շարժման ուղղությունը և գնդակով շարժվում հակառակ ուղղությամբ: Անցումով խաբուսիկ շարժումները կատարում են առավելապես կիսաձավված ոտքերով, որը բազմազանության, ինչպես նաև արագության փոփոխման հնարավորություն է տալիս:

Կատարել աճապարարություն գնդակով:

Դարպասապահի խաղ: Կրկնել և ամրապնդել գնդակի որսալու, հետ մղելու, շեղելու, նետելու տեխնիկան:

**Ցածրից թռչող գնդակի որսում (որովայնի բարձրությամբ):** Այս հնարքի կատարման համար սկզբում ձեռքերը թեթևակի ծավլում են և ափերով պարզվում գնդակին ընդառաջ: Մատները բացված են և կիսաձավված: Միաժամանակ իրանը թեքված է առաջ, իսկ ոտքերը ծավլված են, ծավման աստիճանը պայմանավորված է գնդակի թռիչքի բարձրությամբ. Գնդակին հպվելու պահին դարպասապահն այն բռնում է ներքևից և դաստակներով սեղմում որովայնին կամ կրծքին:

**Խաղի տակտիկա:** Կատարել անհատական և խմբային տակտիկական գործողություններ: Տեղաշարժեր խաղահրապարակում գնդակը ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գոտի <<բացում>> և <<փակել>> մրցակցի գործողությունները: Խաղահրապարակում դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն՝ մրցակցին փակելու և գնդակը խլելու համար:

Խաղի տիրապետում՝ խաղ 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, 7x7 դեմ:

## 7 -ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### 1.

### Գիտելիքների հիմունքներ

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսուցանվող հիմնական թեմաներն են.

1. Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում:
2. Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները:
3. Նիկոտինի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարությունը:
4. Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը:
5. Արդարացի խաղը և սկզբունքները:

Այս թեմաների ուսուցման միջոցով սովորողները գիտելիքներ են ձեռք բերում անձի ներդաշնակ զարգացման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության վերաբերյալ, ծանոթանում են ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին և օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին, նրանց մոտ ձևավորվում է վնասակար սովորություններից խուսափելու կարողություն և համոզմունք արդարացի խաղի վերաբերյալ:

## **2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

**Շարային վարժություններ-** Կրկնվում է նախորդ դասարանում յուրացված շարափոխումները: Ուսուցանվում է <<Կես Աջ Դարձ>>, <<Կես Ձախ Դարձ>>, <<Կարճ Քայլ>>, <<Կես Քայլ>>, <<Լրիվ Քայլ>> հրամանների կատարումը:

<<Կես Աջ Դարձ>> հրամանը կատարվում է աջ կրնկի և ձախ թաթի վրա:

<<Կես Ձախ Դարձ>> հրամանը կատարվում է ձախ կրնկի և աջ թաթի վրա:

**ԸՁՎ-** կատարվում են առանց առարկաների, զույգերով և առարկաներով:

Տղաները՝ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով:

Աղջիկները՝ օգերով, գնդակներով, մարզափայտերով:

Ներկայացնում ենք մարմնամարզական փայտով՝ ԸՁՎ նմուշօրինակ:

1. Կանգնած՝ մարզափայտը հորիզոնական վեր դրությունից՝ թեքումներ առաջ և ուղղվել:
2. Նույն դրությունից՝ թեքումներ աջ և ձախ:
3. Կանգնած մարզափայտը հորիզոնական առաջ դրությունից՝ թափով հորիզոնական վեր դրությունը:
4. Նույն դրությունից՝ մեկ ոտքը թափով հետ՝ արտակորվել:
5. Կանգնած մարզափայտը ուղղահայաց աջ ուսին, աջ ձեռքը վեր դրությունից՝ մարզափայտն ուղղահայաց ձախ ուսին՝ ձախ ձեռքը վեր:
6. Մարզափայտը հորիզոնական թիակներին դրությունից՝ կատարել արտակորումներ:
7. Մարզափայտը հորիզոնական թիակներին դրությունից՝ կատարել կքանիստեր:

### **Կախեր և հենումներ:**

Տղաներին ուսուցանում ենք կատարելու երկու ոտքի հիւմով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվել կախ դրությամբ, ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, ետ թափով կատարել վարցատկ:

Կատարել ձգումներ կախ դրությունից;

Աղջիկներին ուսուցանում ենք ուստյունով ընդունել ցածր ձողին հենում դրությունը և կատարել՝ վարցատկ արտակորված: Ընդունել կախ պռակած, կախ կքանստած դրությունները:

Կախ պռակած դրությունն է՝ ձողը բռնած, մարմինը տարածած առաջ, կրունկները հատակին (դեմքով վեր, ուտերը ձողի տակ):

Կախ ծավված դրությունն է՝ գործիքից բռնած, ուտերը բռնվածքից ցածր, մարմինը թեքված առաջ, մեջք ուղիղ, գլուխը թեթևակի հետ:

Կախ դրությունից կատարել թափահարումներ ծավելելով:

Ձուգափայտերի և պտտածողի վրա կատարվող վարժությունների կատարման ժամանակ ուսուցիչը պետք է իմանա օգնության և ապահովման հնարքները և ապահովի սովորողների անվտանգությունը:

**Հենացատկեր:** Հենացատկերը կատարվում են լայնակի տեղադրված այծի վրայով, տղաները <<նոտքերը կծկած>> եղանակով, աղջիկները՝ <<նոտքերը զատած>> եղանակով:

Նախորդ դասարանում սովորողները արդեն յուրացրել են <<նոտքերը զատած>> եղանակով հենացատկը և ծանոթ են հենացատկի փուլերին (թափավազք, ցատկ կամրջակից, հրում ոտքերով և ձեռքերով, ճախրում և վայրէջք) և ուսուցման հաջորդականությանը:

Հենացատկերի կատարման ժամանակ խիստ անհրաժեշտ է ուսուցչի օգնությունը և ճիշտ ապահովումը:

**Պարանի մագլցում:** Տղաները պարանի մագլցումը կատարում են <<երկու>> հնարով, իսկ աղջիկները՝ <<երեք>> հնարով:

Պարանամագլցման ուսուցման ժամանակ հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել ոտքերով պարանը բռնելուն և պարանի վրա կախ դիրքին:

Պարանի մագլցում <<երկու հնարով>> կատարվում է հետևյալ կերպ.

- Ելման դրություն՝ կախված մեկ ձեռքով, մյուսով բռնած պարանի մոտ,
- <<1>> հաշվին, ոտքերը ծալել վեր և պարանը բռնել թաթերով,
- <<2>> հաշվին ոտքերով սեղմել կանգնել և մարմինը տեղափոխել վեր, իսկ ծալած ձեռքերը տարածել վեր, վերաբռնել պարանը (մյուս ձեռքը բնականորեն ծավլում է):

Պարանամագլցում <<երեք հնարով>> կատարվում է հետևյալ կերպ.

- Ելման դրությունն է ուղիղ ձեռքերով պարանից կախ դիրքը,
- <<1>> հաշվին ոտքերը ծալել վեր և թաթերով բռնել պարանը,
- <<2>> հաշվին ոտքերով սեղմել, կանգնել և մարմինը տեղափոխել վեր, որի ընթացքում ձեռքերը ծավլում են,
- <<3>> հաշվին ոտքերով պարանը բռնել, հերթականությամբ ձեռքերով վերաբռնել պարանից՝ հնարավորինս վեր:

Պարանի մագլցումների կատարման ժամանակ, պարտադիր պարանի տակ պետք է դրվեն ներքնակներ, իսկ ուսուցիչը պետք է օգնի երեխաներին և ապահովի անվտանգությունը:

### **Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:**

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունները մշակում են սովորողների ճկունությունը, կոորդինացիան, նպաստում են շարժումներ ճշգրտության, ռիթմի, գեղագիտական ճաշակի դաստիարակմանը:

Երաժշտության նվագակցությամբ սովորեցնում ենք կատարել՝ ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ, ձեռքերի բարձրացնելը և իջեցնելը՝ տարբեր հարթություններում: Ոտքերը զատած դրությունից, ձեռքերը

գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և հետ խոնարհումով: Ուռքերի հերթականության ծալումներ, ազդրերի վեր բարձրացումով: Այս շարժումների յուրացնելուց հետո, նպատակահարմար է սովորեցնել յուրացված շարժումների համակցումներով որևէ համալիր:

**Պարային վարժություններից՝** նախատեսված է սովորեցնել՝ ազգային պարերի պարզագույն տարրերը:

<<**Շալախո**>> պարի շարժումները կատարվում են կիսաձալած ուռքերի վրա:

Ելման դրություն՝ հիմնական կեցվածք ոտնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին:

1. Աջ ուռքով մեծ քայլ առաջ, (ուռքերը դրվում են ամբողջ ներբանին), ծունկը փոքր-ինչ ծալվում է: Ձախ ուռքը շեշտակի բարձրանում է դեպի հետ՝ ծալվելով ծնկային հողում,

2. Ուսյուն աջ ուռքի ամբողջ ներբանի վրա՝ առաջ սահմամբ: Միաժամանակ ձախ ուռքը մի փոքր <<նետվում է>> վեր-ետ:

3. Ձախ ուռքը, ոտնաթաթով թեթև սահելով հատակի վրայով, անցնում է աջ ուռքի մոտով և ծնկային հողում ուղղած բարձրանում է առաջ:

4. Սահաոստյուն դեպի առաջ՝ աջ ուռքի ամբողջ ներբանի վրա (ծունկը ծալված է):

Վարժությունների և պարերի տարրերի ուսուցումը պետք է անցկացնել երաժշտության ուղեկցությամբ:

### 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նախորդ դասարանում արդեն ծանոթացել ենք բարձր մեկնակի, վազքի փուլերի և վազքերի կատարման տեխնիկային: Այս դասարանում նախատեսված է կատարել բարձր մեկնակից վազք 30մ., 40մ, վազք 1000մետր, դանդաղ վազք՝ 10-12 րոպե, ինչպես նաև շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ:

**Էստաֆետային վազքը** էստաֆետային վազքերը լինում են 4X100, 4X 200մետր և կատարվում են վազքուղու շրջանով:

Էստաֆետային վազքերը նպատակահարմար է սովորեցնել 4X30, 4X40 մետր: Ուսուցման ժամանակ կարևոր է սովորեցնել էստաֆետային փայտիկի ճիշտ բռնելը և փոխանցելը: Վազորդը էստաֆետային փայտիկը պահում է աջ ձեռքում: Իսկ փայտիկի փոխանցումը կատարվում է երկու տարբերակով՝ ներքևից և վերևից: Առաջին և երրորդ փուլերի վազորդները վազում են փայտիկը բռնած աջ ձեռքով: Նրանք փայտիկը փոխանցում են երկրորդ և չորրորդ փուլերի վազորդների ձախ ձեռքը: Փայտիկն ընդունողը, չիջեցնելով վազքի տեմպը, հետ է պարզում ձախ ձեռքը (2-րդ և 4-րդ փուլերի վազորդները) իջեցված դաստակով: Փայտիկ փոխանցող վազորդն արագորեն պարզում է աջ ձեռքը և ներքևից առաջ, թեթևակի վեր շարժումով փայտիկը տեղադրում է ընդունողի դաստակում:

#### **ՆԿ. 12 Էստաֆետային վազք**

Թափավազքով << ոտքերը կծկված>> եղանակով հեռացատկը արդեն յուրացվել է նախորդ դասարանում, այժմ պետք է կրկնությունների միջոցով այն ամրապնդել և հասնել ավելի բարձր արդյունքների:

<<Քայլանցում>> եղանակով բարձրացատկի փուլերն են՝ թափավազքը, հրումը, ձողիկի հաղթահարումը և վայրէջքը: Ցատկորդը թափավազքով մոտենում է ձողիկին որոշակի անկյունով՝ 25-35 աստիճանով, վերջին քայլում ոտքը հրման տեղն է դրվում կրունկից ոտնաթաթը դեպի սրունքը ձգված, միաժամանակ ուսերը թողնելով հետ: Հրման փուլը սկսվում է այն պահից, երբ հրող ոտքը դրվում է հրման տեղը և ավարտվում է ոռքը գետնից անջատվելու պահին: Դրան միաժամանակ օժանդակում են ազատ ոտքի աւազ թափը, իրանի, ուսերի և ձեռքերի ակտիվ և համագործակցված շարժումները: Հրման համար ոտքը ձողիկի նկատմամբ դրվում է 80-120 սմ հեռավորությամբ: Հրման ավարտից անմիջապես հետո, հասնելով թռիչքի փուլի գագաթնակետին, ցատկորդը թափային ոտքն անցկացնում է ձողիկից այն կողմ, ոտքի թաթը շրջելով դեպի ներս, ակտիվ իջեցնում ցած, միաժամանակ կոնքը տեղափոխում ձողիկից: Այդ ընթացքում իրանը թեքվելով առաջ, հրող ոտքը կրունկով ակտիվորեն բարձրանում է վեր, անցկացնում ձողիկից: Կոնքի անցմանը նպաստում է նաև ուսերի դարձումը (հրող ոտքի կողմը) և թեքվել դեպի ձողիկը: Նշված շարժումների ավարտին հետևում է վայրէջքի կատարումը, որն իրականացվում է թափայինի վրա:

#### **ՆԿ. 13 Բարձրացատկ <<քայլանցում>> եղանակով:**

Նախապես, մինչև բարձրացատկ կատարելը, անհրաժեշտ է սովորողներին օգնել ճիշտ ընտրելու հրման ոտքը: Թափավազքի երկարությունը և կատարվող քայլերի քանակը պետք է կրի անհատական բնույթ: Թափավազքը պետք է կատարել անկաշկանդ, ռիթմիկ, տեմպով: Վայրէջքի հատվածը պետք էլինի փափուկ, վնասվածքներից և ցնցումներից խուսափելու համար:

**Նետումներ:** Կատարել թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մետր հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության՝ կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից՝ հետ:

**Փոքր գնդակի նետում նպատակակետին** կատարվում է հետևյալ կերպ՝ կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, ձախ ոտքը առաջ դրված, գնդակը առաջ պարզած աջ ձեռքում: Բարձրացնում են արմնկային հոդում կիսաձալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ վեր և նետում նպատակակետին:

**Փոքր գնդակի նետում հեռավորության** կատարվում է հետևյալ կերպ՝ կանգնում են նետման գծի մոտ, դեմքով դեպի նետման ուղղությունը, մի ոտքը մի փոքր առաջ դրված, մյուս ոտքը հետ թաթին, գնդակը բռնում ձեռքի մատներով: Բարձրացնում են արմնկային հոդում կիսաձալած աջ ձեռքը (գնդակով) առաջ-վեր, մյուս ձեռքը իջեցնում ցած: Այդ դիրքը նետման ելման դրությունն է: Իրանը թեքվում է ձախ, մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է ձախ ոտքի վրա, նմանվում «ձգված աղեղ» հիշեցնող դրության: Իրանը թեքվում է առաջ, նետող ձեռքը ակտիվ տարվում է ուսի վրայով առաջ, կտրուկ ծալելով արմնկային հոդում գնդակը նետվում է առաջ-վեր՝ դեպի հնարավորություն:

#### **4. ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ**

Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, դարձումներ, արագացումներ, կանգառներ և կրկնել 6-րդ դասարանում սովորած գնդակի փոխանցումներն ու նետումները: Կատարել գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:

**Ուսուցանել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ:**

- Կատարել գնդակի փոխանցում և ընդունում մրցակցի դիմադրությամբ զույգերով:

- Կատարել գնդակի փոխանցում և ընդունում մրցակցի դիմադրությամբ եռյակներով :

Զույգերով և եռյակներով գնդակի փոխանցումը և ընդունումը մրցակցի դիմադրությամբ, սկզբնական փուլում սովորում են վարժությունը կատարել տեղում, ապա շարժման մեջ:

Կրկնել գնդակի փոխանցումը և ընդունումը եռյակներով <<ուրթ>> վարժությունը:

**Գնդակի նետում:**

- Կրկնել գնդակի նետում օղակին մեկ ձեռքով ներքևից շարժման ընթացքում:

- Կրկնել գնդակի նետում օղակին մեկ ձեռքով գլխի վրայից ցատկով շարժման ընթացքում:

- Կրկնել գնդակի նետում օղակին երկու ձեռքով շարժման ընթացքում:

- Կատարել գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ:

- Կատարել գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում տարբեր հեռավորություններից:

- Կատարել խաղընկերոջ փոխանցած գնդակի ընդունում /կիսադաշտի տարբեր կողմերը/ և նետել օղակին տարբեր հեռավորություններից:

Շարժման ընթացքում վահանի տակից կատարվող նետումների արդյունավետությունը ավելի բարձր կլինի, եթե գնդակը նետվի վահանի օգնությամբ:

**Հարձակողական տակտիկա:** Կրկնել խմբային և թիմային տակտիկական գործողությունները:

Դիրքային հարձակում 5 : 0 տարբերակով:

Հարձակում արագ ճեղքման 2 : 0 տարբերակով:

**Պաշտպանության տակտիկա:**

Խաղում պաշտպանությունը հաղթանակի հասնելու լավագույն գրավականն է: Պաշտպանական անհատական տակտիկական գործողություններ ուսուցանելիս շատ կարևոր է սկզբնական շրջանում պաշտպանի ճիշտ կեցվածքի ուսուցումը: Ուսուցման ընթացքում հատկապես լուրջ ուշադրություն պետք է դարձնել պաշտպանի ոտքերի դիրքին և աշխատանքին: Պաշտպանի ոտքերը պետք է լինեն ուսերից քիչ լայն բացված, մարմինն ուղիղ է, ծնկները՝ ծալված, գլուխը՝ բարձր: Պաշտպանի հիմնական կեցվածքը պայմանականորեն կարելի է բաժանել 3 ձևի՝ ցածր, միջին և բարձր:

Ցածր կեցվածքում ձեռքերը պետք է լինեն գոտկատեղից քիչ հեռու, ավերով դեպի դուրս, ոտքերը ծալված ծնկահոդում: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է հարձակվողի հետ տեղաշարժեր կատարելիս:

Միջին պաշտպանական կեցվածքում, պաշտպանի մեկ ոտքը դրվում է առաջ, ծնկահոդում ծալված, ձեռքն ուղղված է դեպի գնդակը, իսկ մյուս ձեռքով խանգարում է մրցակցի փոխանցումը: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է գնդակով խաղացողի դիմաց՝ նետման համար հարմար գոտում:

Բարձր պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանը բարձրանում է ոտնաթաթերի վրա, մեկ ձեռքը պետք է ուղղված լինի դեպի գնդակը, իսկ մյուսը՝ տարածած կողմ: Այս պաշտպանական կեցվածքը օգտագործվում է նետումներին խանգարելու համար:

**Գնդակի խլում:** Պաշտպանը պետք է գտնվի հարձակվողի և օղակի դիմաց: Նա պետք է այնպիսի դիրք ընտրի, որ կարողանա գտնվել հարձակվողի դիմաց և իր տեսադաշտում ունենա գնդակը: Եթե խաղային իրադրությունը նպատակահարմար է գնդակը խլելու հարձակվողի ձեռքից, ապա պետք է փորձել այն: Գնդակի խլման համար գոյություն ունեն մի շարք տեխնիկական հնարքներ, որոնցից կարելի է նշել.

- գնդակի խլում՝ հարված գնդակին վերից վար,
- գնդակի խլում՝ հարված գնդակին վարից վեր,
- գնդակի խլում՝ երկու ձեռքով բռնելով գնդակը, արագ պտտել աջ կամ ձախ և քաշել հանել մրցակցի ձեռքից:

Հարվածը գնդակին նպատակահարմար է կատարել ոչ թե ասիի ներսի մասով, այլ ասիի կողքով:

Պաշտպանվելիս կարևոր խնդիր է թույլ չտալ մրցակցին մտնելու վտանգավոր գոտի՝ գնդակը ստանալու համար: Անհրաժեշտ է միշտ պատրաստ լինել փոխանցված

գնդակը խլելու, դրա համար պետք է կանխագուշակել փոխանցման ոջղղությունը և արագ գնդակի փոխանցված կողմի ոտքով, կատարել քայլ առաջ և խլել գնդակը:

Եթե գնդակով հարձակվողը գտնվում է նետման համար նպաստավոր գոտում, պետք է թույլ չտալ, որ նա կատարի նետում: Նետմանը խանգարելու համար անհրաժեշտ է առաջ պարզաձ ձեռքը միշտ բարձր պահել և ուղղել դեպի գնդակը, իսկ եթե հարձակվողը կատարում է ցատկով նետում, ապա պետք է նրա հետ միաժամանակ ցատկել հնարավորին չափ բարձր, առջևից կամ հետևից, եթե ուշացել է անցնել հարձակվողի առջևը:

Շատ կարևոր է նաև խանգարել անցում կատարած հարձակվողին նետում կատարել, եթե նա արդեն կատարել է քայլերը և գտնվում է օդում, պաշտպանը պետք է հնարավորին չափ բարձր ցատկի: Ցատկը պետք է լինի այնպես, որ օդում չդիպչի հարձակվողին, այլ աջ կամ ձախ ձեռքով դիպչի գնդակին: Նպատակահարմար է, որ ձախ կողմից անցում կատարող հարձակվողի ցատկի ժամանակ գնդակին դիպչել ձախ ձեռքով, իսկ աջ կողմից կատարողին՝ աջ ձեռքով:

#### **Թիմային պաշտպանություն:**

Բասկետբոլում թիմային պաշտպանությունը լինում է սահմանային, անհատական, մամլիչ ամբողջ դաշտով, և խառը:

**Անհատական պաշտպանությունը** հաճախ անվանում են նաև ակտիվ պաշտպանություն: Անհատական պաշտպանության ժամանակ, հարձակման գոտում գտնվող գնդակով խաղացողի վրա ճնշում է գործադրվում պաշտպանի կողմից, իսկ մյուս չորս պաշտպանները պետք է կարողանան ժամանակին և ճիշտ տեղաշարժեր կատարել հարձակման այն կողմը, որտեղ գտնվում է գնդակով խաղացողը: Անհատական պաշտպանության ժամանակ, պաշտպանի հիմնական խնդիրն է՝ հարձակվողին թույլ չտալ ճիշտ նետում կատարել և միաժամանակ կարողանալ փոխօգնության հասնել խաղընկերներին:

Երկկողմանի ուսումնական խաղ:

### **5. ՎՈՒԵՅԲՈՒ**

Վուլեյբոլիստի կեցվածքով կատարում են տեղաշարժեր՝ կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ, հետ, դեմքով առաջ, մեջքով առաջ, տեղում ցատկեր, կանգառներ, վազքեր արագությունը և ռիթմը փոխելով և ցատկեր ցանցի մոտ:

**Գնդակի փոխանցում և ընդունում:** Կատարել գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով՝ վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից; Գնդակի փոխանցումներ ցանցի վրայով՝ երկու ձեռքով տեղում և առաջ տեղաշարժվելով:

Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված:

**Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:** Կատարվում է հետևյալ կերպ. Գնդակի հանդիպման համար տեղաշարժ՝ քայլով, ցատկով կամ վազքով: Ելման դրությունը ոտքերը ծավաձ ծնկային և սրունքթաթային հողերում, մարմինն աննշան թեքված առաջ, արմունկներն ուղիղ են, դաստակները կազմում են <<կողպեք>>ն և



դրված են շարժման ուղղությամբ: Գնդակին մոտենալիս ոտքերը միաժամանակ ուղղված են և ձեռքերը աննշան շարժվում են առաջ-վերև, հարվածը գնդակին կատարվում է նախաբազկով:

**Ուղիղ հարձակողական հարված:** Հարձակողական հարվածի ուսուցումից առաջ, անհրաժեշտ է, որ տիրապետեն ցատկերին և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածին: Ուսուցումը պետք է կատարել հետևյալ հերթականությամբ՝ ցատկ վերև երկու ոտքի հրումով, թափավազք դեպի ցատկի տեղը, հարվածային շարժում: Ուղիղ հարձակողական հարվածը կատարվում է հետևյալ կերպ.

- թափավազքի վերջին քայլը, կասեցնող կամ արգելակող քայլ՝ կրունկի վրա, առջևի ոտքի վրա, ձեռքերը ցած-ետ,

- վայրէջք ուղղահայաց դրված ոտքերով, ծալված ձկներում, թափավազք, շարժում ձեռքերով առաջ-վերև,

- հարվածող ձեռքը թափավազքում ծալվում է դաստակային հողում, ուսերը տարվում է հետ,

- հարվածը գնդակին կատարվում է ի հաշիվ մարմնի արտակորման և հարվածող ձեռքի ուղղման շնորհիվ,

- վայրէջք կիսաձավված ոտքերով:

Այսպիսով, հարձակողական հարվածում ընդգրկված է՝ թափավազքը /կասեցնող քայլ/, ցատկը /հարվածի համար թափ/, հարվածը գնդակին և վայրէջքը:

#### **Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:**

Հարձակվող խաղացողի տակտիկական պատրաստության հիմքը հանդիսանում է համակցված վարժությունները, որտեղ փոխանցող և հարձակվող խաղացողները ձգտում են հաղթահարել շրջափակողների և պաշտպանների դիմադրությունը: Հարձակվողը թափավազքից առաջ հայացքը նետում է շրջափակողների և պաշտպանների դասավորության վրա:

Ուսուցման նպատակով կարելի է հանձնարարել կատարել հարձակողական հարվածներ տարբեր գոտիներից, փոխանցումը 3 գոտուց, նույնը, միայն հարձակվողը գործում է ելնելով պաշտպանների գործողություններից և այլն:

Փոխանցող խաղացողը պետք է տիրապետի հենումից վերև փոխանցումներ առաջ և հետ կատարումներին: Բացի այդ, նա փոխանցումից առաջ պետք է գնահատի իր թիմի հարձակվողների գտնվելու վայրի դասավորությունը և ընդունի որոշում՝ ում փոխանցել գնդակը:

Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:

Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:

## **6. Հանդբոլ**

Կատարել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, կից քայլեր առաջ-կողմ, արագացումներ, կանգառ երկու քայլով և այլն:

#### **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:**

Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ փոխելով արագությունը:

Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ փոխելով փոխանցման հեռավորությունը:

Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ պաշտպանի դիմադրությամբ:

**Գլորվող գնդակի որսում:** Գլորվող գնդակին տիրապետելու համար, խաղացողը քայլ է անում /արտանկ/ գնդակին ընդառաջ: Ընդունման պահին կտրուկ թեքվում է ցած ու գնդակի ուղղությամբ դնում նրան մոտիկ ձեռքը՝ ափի հակառակ մասը հատակին դարձրած: Երբ գնդակը գլորվում է ափի մեջ, մյուս ձեռքը այն բռնում է վերևից, գնդակը հայտնվում է այն որսալու համար սովորական <<ծագարանում>>:

**Գնդակի վարում:**

Կատարել գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը:

Կատարել գնդակի վարում փոխելով շարժման ուղղությունը՝ պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ:

Կատարել գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:

**Դարպասապահի խաղը:** Կատարել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժեր աջ և ձախ, կատարել արտանկ, գնդակի հետ մղում, գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում:

**Գնդակի հետմղում երկու և մեկ ձեռքով:** Դարպասապահը գնդակի հետմղումը երկու ձեռքով կատարում է կանգնած, շարժման մեջ դիրքերից և ցատկով: Գնդակի հետմղումը մեկ ձեռքով, դարպասապահը կատարում է հետևյալ կերպ. Հիմնական կեցվածքով կանգնած դիրքից, կտրուկ առաջ է պարզում ձեռքը թռչող գնդակի ուղղությամբ, միաժամանակ, նույն ուղղությամբ թեքվում է նաև իրանը: Ձեռքը դեպի գնդակն է շարժվում բաց ափով և բացված մատներով: Ուժեղ նետումների ժամանակ, գնդակը կարող է հետ մղվել նաև նախաբազկով և ուսով: Դարպասի հեռավոր անկյունները թռչող գնդակները կարող են հետ մղվել նաև կցաքայլով կամ ցատկով:

Ցածր թռչող գնդակները /դարպասի ստորին անկյունները/ դարպասապահը հետ է մղում ոտքերով՝ կից քայլերով, արտանկներով, կիսալարաններով:

**Գլորվող և վերից նետած գնդակի որսում:** Դարպասապահը խաղի ընթացքում որսում է տարբեր ուղղություններից՝ կրծքի բարձրությամբ, կողքերից, բարձր, ցածր նետված և գլորվող գնդակները: Գնդակը որսալու համար, դարպասապահը պարզում է երկու ձեռքերը առաջ՝ գնդակի ուղղությամբ ափերը շրջած, դաստակի մատները բացած դրությամբ: Ձեռքերի մատները լարված չեն, որը հնարավորություն է տալիս գնդակին դիպչելու պահին, ձեռքերը արմնկային հողում հեշտությամբ ծալել, իսկ բոլոր կողմերից մատներով պահած գնդակը ձգել դեպի կուրծքը:

Կողքից ընթացող գնդակը որսալու համար, նույնպես երկու ձեռքը պարզում է գնդակի ուղղությամբ՝ մեկը մյուսի վրա, մոտիկ ձեռքը տակից, հեռու ձեռքը վերևից:

Ափերը տարածված են գնդակին ընդառաջ, բութ մատները հպված են իրար, մնացածները ուղղված են գնդակի թռիչքի ուղղությամբ:

**Գնդակի նետում դարպասին:** Կատարել գնդակի նետում դարպասին ցատկով:

Կատարել գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը:

Կատարել գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:

**Գնդակի նետում դարպասին ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից՝** կատարվում է հետևյալ կերպ. ցատկի ժամանակ, հարձակվողը գնդակը ձեռքով ուղղահայաց վեր է պարզում, որպեսզի խուսափի շրջափակումից և ուղիղ ձեռքի կտրուկ շրջանաձև շարժումով գնդակը ուղարկում է դարպասը պաշտպանի գլխի վրայից: Նետումը կատարվում է ցատկի բարձրագույն կետում:

**Հարձակողական և պաշտպանական տակտիկա:**

**Դիրքային հարձակում:** Դիրքային հարձակման էությունն այն է, որ հարձակվողները զբաղեցնում են տեղերը՝ համաձայն խաղային տեղաբաշխման, ըստ խաղային տեղերի: Հարձակումը կազմակերպվում է երկու գծով՝ գնդակի փոխանցումների միջոցով, հարձակվողների տեղաշարժերով և տակտիկական զուգակցություններով: Հարձակման առաջին գծում, սովորաբար խաղում են երկու անկյունի հարձակվող և մեկ գծային պաշտպան: Հարձակման հետին գծում գտնվում են երկու կիսամիջին խաղացող ու խաղարկողը:

Եթե հարձակումը տեղի է ունենում մեկ գծային խաղացողով, ապա այն դիտվում է 3:3 հարաբերությամբ, այսինքն՝ յուրաքանչյուր գծում խաղում են երեք խաղացող:

Դիրքային հարձակում կատարվում է դարպասի տարբեր կողմերից / եզրերից, կենտրոնից/:

Հարձակումը արագ պոկումով 2:1 դիմաց:

**Անհատական պաշտպանություն:** Անհատական պաշտպանությունը կիրառվում է, որպեսզի սահմանափակի հարձակվողի ակտիվ գործողությունը: Պաշտպանը ձգտում է հնարավորություն չտալ հարձակվողին ազատ տեղաշարժվել, հեշտությամբ ստանալ գնդակը և մշակել, կատարել նետում դարպասին կամ փոխանցել խաղընկերոջը: Հարձակվողի և պաշտպանի միջև հեռավորությունը չպետք է գերազանցի մեկ մետրից: Պաշտպանություն իրականացնողը պետք է գտնվի կայուն դիրքում՝ թեթևակի ծավլած ոտքերի վրա, որպեսզի ցանկացած պահի խանգարի հարձակվողին: Անհատական պաշտպանության ուսուցման համար առաջադրանքները հիմնականում կատարվում են զույգերով, որտեղ մեկը հարձակվող է, իսկ մյուսը՝ պաշտպան:

Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:

## 7. Ֆուտբոլ

Կրկնել և ամրապնդել տեղաշարժերը՝ գնդակով և առանց գնդակի, վազքերը, դարձումները, արագացումները, պոկումները:

Կրկնել և ամրապնդել 5-րդ և 6-րդ դասարաններում սովորած գնդակին հարվածները և կասեցումները՝

Հարվածներ գնդակին՝ ոտնաթմբով,  
Հարվածներ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով,  
Հարվածներ ոտնաթմբով:

Հարվածներ գլորվող գնդակին:

Հարվածներ թռչող գնդակին:

Գնդակի կասեցում ներքանով:

Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով:

Գնդակի կասեցում ազդրով:

**Գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ):** Կասեցումը կատարվում է զիջողական և մեղմացման շարժումներով: Հնարքն իրականացվում է երեք փուլերով: *Նախապատրաստական* փուլում ընդունվում է փոխադրման համար նպատակահարմար դիրք՝ կանգ դեմքով դեպի գնդակը, ոտքերը զատված են 50-70 սմ-ով, կուրծքը մղվում է առաջ, ձեռքերը փոքր-ինչ ծալված են արմնկի հողում և իջեցված են ցած: *Աշխատանքի* փուլին հատկանշական են զիջողական շարժումները: Գնդակի մոտեցման պահին ուսերը և ձեռքերը տարվում են առաջ, և գնդակը փափուկ հպվում է կրծքին: *Եզրափակիչ* փուլում մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է գնդակով գործողության ենթադրվող կողմը: Տարբեր բարձրությամբ թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկան հիմնականում նույն է՝ բացառությամբ որոշ տարրերի: Կրծքի ուղղությամբ թռչող գնդակների փոխադրման ժամանակ խաղացողն ընդունում է ուղիղ կանգ դրությունը, ոտքերը փոքր-ինչ զատված են, մարմնի ծանրությունն ընկած է առջևի ոտքի վրա: Վերևից իջնող գնդակները կասեցնելիս իրանն արտակորված է: Արտակորման աստիճանը պայմանավորված է գնդակի թռիչքի հետագծից: Իջնող գնդակի նկատմամբ կուրծքը կազմում է ուղիղ ամկյուն: Քանի որ մեղմացման հատվածը կասեցման պահին համեմատաբար կարճ է, ուստի անհրաժեշտ է գնդակի արագության և բարձրության ճշգրիտ հաշվարկ ու զիջողական շարժումների ժամանակին կատարում:

**Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով:** Տվյալ հնարքով գնդակները փոխադրում են կողմ և հետ: Ելման դրությունն է կիսադարձ կանգը գնդակի ուղղության նկատմամբ: Կասեցնող ոտքը, փոքր-ինչ ծալվում է ծնկի հողում, շրջվում է կողմ, տարվում գնդակին ընդառաջ: Գնդակի մոտեցման պահին ոտքը շարժվում է նրա հետևից: Անհրաժեշտ է «տիրել» գնդակին և արտացատկի պահին ներքանով փակել այն: Թուլացված ոտնաթաթին հավելու պահին գնդակն զգալիորեն կորցնում է արագությունը: Կասեցնող ոտքը շարունակում է շարժումը գնդակի հետևից, իրանը թեքվում է դեպի գնդակը:

**Խաբք անցումով:** Կատարվում է տարբեր ձևերով, որի հիմքում անսպասելիությունը և շարժման ուղղության ու արագության արագ փոփոխումն են: Նախապատրաստական փուլում խաղացողն իր գործողությամբ ցույց է տալիս, որ գնդակով շարժվելու է նախապես ընտրած ուղղությամբ: Մրցակիցը շարժվելով փորձում է կռահել և փակել ենթադրվող անցումային գոտին: Բայց իրագործման փուլում խաղացողն արագ փոխում է շարժման ուղղությունը և գնդակով շարժվում հակառակ

ուղղությամբ: Անցումով խաբուսիկ շարժումները կատարում են առավելապես կիսաձավված ոտքերով, որը բազմազանության, ինչպես նաև արագության փոփոխման հնարավորություն է տալիս:

**Խաբք «հարված» գնդակին ոտքով:** Մոտենալով պայքարին մասնակցող մրցակցին, որն առջևում է կամ առջևում-կողքում, խաղացողը հարվածող ոտքով կատարում է հետթափ: Այդ դիրքը վկայում է, որ կատարվելու է հարված նպատակին կամ փոխանցում: Արձագանքելով հետթափին՝ մրցակիցը փորձում է խլել գնդակը կամ փակել գնդակի թռիչքի գոտին: Եթե հնարքը գործադրվում է փոխանցումից հետո, իսկ խաղընկերը գտնվում է գնդակի շարժման ուղղությամբ և ավելի հարմար դրությունում, ապա իրականացման փուլում անհրաժեշտ է գնդակը բաց թողնել «բացված» խաղացողին:

**Խաբք անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով:** Հնարքը կատարվում է, որբ մրցակիցը գնդակին տիրապետող խաղացողի թիկունքում է: Գնդակին տիրապետող խաղացողը նախապես ցույց է տալիս, որ մտադրություն ունի գնալու մի կողմ: Նա պտտում և թեքում է իրանը ձախ, աջ ոտքն անցկացնում գնդակի վրայով ր կատարում լայն քայլ դեպի ձախ: Հետևից գրոհող մրցակցին տեսանելի չէ այդ շարժումը, և նա նույնպես կատարում է լայն քայլ դեպի ձախ: Այդ պահին գնդակին տիրապետող խաղացողն արագ շրջվում է աջ, ատնաթմբի դրսի մասով գնդակն ուղարկում է առաջ և հետագայում գործում՝ ելնելով խաղային դրությունից:

**Խաբք ոտքով՝ գնդակի կասեցումով:** Խաբուսիկ շարժումները ոտքով կասեցումով կատարվում են վարման ընթացքից և խաղընկերոջ փոխանցումից հետո: Գնդակը վարելու ժամանակ կողքից կամ կողքից-հետևից, այն խլելու փորձի դեպքում, կատարվում է խաբք կասեցումով, որի ժամանակ գնդակը ներբանով գետնին չի սեղմվում: Առաջին դեպքում, վարման ժամանակ վազքով կատարելով հերթական քայլը, խաղացողը հենման ոտքը դնում է գնդակից հետո և սեղմում այն ներբանով՝ մրցակցից հեռու ոտքով: Փորձ է արվում կատարել գնդակով կեղծ կասեցում: Մրցակիցը դանդաղեցնում է արագությունը, այդ պահին գնդակն ուղարկվում է առաջ՝ շարունակելով վարումը: Երկրորդ դեպքում կատարվում է միայն գնդակի կասեցման նմանակում: Խաղացողն այնքան է դանդաղեցնում ընթացքը, որ գնդակով կանգ է առնում, ապակտրուկ արագացնում է ընթացքը նախկին ուղղությամբ: Գնդակի փոխանցումից հետո «կասեցումով» խաբուսիկ շարժումների կատարման սկզբում մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման մեկ ոտքի վրա և կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Մրցակցի խոչընդոտելու դեպքում խաղացողը կասեցումի փոխարեն բաց է թողնում գնդակը, շրջվում 180 աստիճանով և տիրում գնդակին:

**Գնդակի խլում արտանքով:** Հնարքը կատարվում է մրցակցից 1,5-2 մ հեռավորությունից: Կիրառվում է այն դեպքում, երբ մրցակիցը փորձում է խաղացողին շրջանցել աջից կամ ձախից: Արագ տեղաշարժվելով դեպի գնդակը՝ ֆուտբոլիստը կատարում է արտանք: Արտանքի լայնությունը պայմանավորված է գնդակի և խաղացողի միջև եղած տարածությամբ: Դժվար հասանելի գնդակները խլում են կիսալարան կամ լարան

հնարքներով: Գնդակը խլում են կասեցումներով կամ հարվածներով: Առաջին դեպքում գնդակը հետ է մղվում ոտնաձայրով: Կասեցումով հնարքը կատարելու ժամանակ ոտքի ներքանը դրվում է գնդակի առաջ՝ արգելակելով գնդակի հետագա ընթացքը:

Աճաքարություն գնդակով:

Դարպասապահի խաղ: Կատարել գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով: Կրկնել և ամրապնդել տարբեր ուղղություններից եկած գնդակի որսումը, շեղումը, հետ մղումը:

**Բարձրից թռչող գնդակի որսում:** Կատարվում է, երբ անհրաժեշտ է տիրել միջին բարձրությամբ (կրծքի և գլխի) կամ բարձրից թռչող և իջնող գնդակներին: Դարպասապահը ընդունելով ելման դրություն՝ կողմնորոշվելով ըստ գնդակի թռիչքի բարձրության, ձեռքերը տանում է առաջ կամ առաջ-վեր՝ փոքր-ինչ ծալելով ձեռքերը: Ափերը շրջված են դեպի գնդակը, մատները՝ բացված: Մատները գնդակին հպվելիս վերջինիս բռնում են առջևից-կողքից, դաստակները մասնակի մոտեցվում են: Եզրափակիչ փուլում դարպասապահը, առավել ծալելով ձեռքերը, գնդակը մոտեցնում և սեղմում է կրծքին:

**Հարձակողական տակտիկա:** Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Տեղաշարժվել ողջ խաղահրապարակով՝ գնդակը ստանալու նպատակով, դուրս գալ ազատ գրոհի, փակել մրցակցի տեղաշարժերը և հաղթահարել մրցակցի պաշտպանությունը:

**Պաշտպանական տակտիկա:** Անհատական գործողություններ՝ մրցակցի փակում, հակազդել մրցակցի կատարած փոխանցումներին և դարպասին կատարվող հարվածներին: Խաղային առաջադրանքներ՝ 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8:

Երկկողմանի ուսումնական խաղ՝ պարզեցված կանոններով:

## 8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### 1. Գիտելիքների հիմունքներ

<<Գիտելիքների հիմունքներ>> բաժնի ուսուցանվող հիմնական թեմաներն են.

1. Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ:
2. Բեռնվածության բնութագրումը և ինքնահսկման ձևերը:
3. Արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան:
4. Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին:
5. Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում:
6. Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում:

Այս թեմաների կրթական հիմնական խնդիրներն են՝ սովորողներին պատկերացում տալ ֆիզիկական տարբեր բեռնվածությունների հանդեպ օրգանիզմի ռեակցիայի մասին, բեռնվածության բաղադրիչների և ինքնահսկման ձևերի, արագաուժային ընդունակությունների ինքնուրույն մշակման եղանակների մասին, տեղեկություններ

տալ հայ անվանի մարզիկների, առողջ ապրելակերպի անհրաժեշտության մասին և այլն:

## 2. Մարմնամարզական վարժություններ

**Շարային վարժություններ:** Ուսուցանվում է <<Առաջ>>, և <<Հետ Դարձ, Մարշ>> հրամանների կատարումը: Ինչպես նաև շարժման ընթացքում <<Աջ Դարձ>> և <<Ձախ Դարձ>> հրամանի կատարումը:

<< **Առաջ**>> **հրամանը** տրվելիս ուղղապահը սկսում է ընթացք այն ուղղությամբ, որում տրվել է հրահանգը, իսկ շարքը գնում է նրա հետևից: :

<<**Հետ Դարձ, Մարշ**>> հրամանը տրվում է համաքայլ գնալիս; Կատարողականը տրվում է աջը գետնին դնելիս: <<1>> հաշվին ձախով կատարվում է ևս մեկ քայլ առաջ, <<2>> հաշվին՝ աջով կես քայլ առաջ-ներս, միաժամանակ զույգ ոտքի թաթերի վրա կտրուկ դարձում հետ /180/՝ ծանրությունը տալով աջին, <<3>> հաշվին ձախով շարունակվում է քայլը նոր ուղղությամբ:

**Շարժման ընթացքում <<Աջ Դարձ>>** հրամանի կատարողականը տրվում է աջ ոտքը գետնին դնելիս: <<1>> հաշվին ձախ ոտքով կատարվում է մեկ քայլ առաջ՝ նրա թաթի վրա դառնալով աջ, <<2>> հաշվին աջով շարունակվում է ընթացքը նոր ուղղությամբ:

**Շարժման ընթացքում <<Ձախ Դարձ>>** հրամանի կատարողականը տրվում է ձախ ոտքը գետնին դնելիս, որից հետո կատարվում է մեկ քայլ աջով առաջ և նրա թաթի վրա դառնալով ձախ, ձախով ընթացքը շարունակվում է նոր ուղղությամբ:

**ԸԶՎ-** կատարվում են առանց առարկաների, զույգերով և առարկաներով:

Տղաները՝ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով:

Աղջիկները՝ օզերով, գնդակներով, մարզափայտերով:

Ներկայացնում ենք տղաների համար կցագնդերով ԸԶՎ նմուշօրինակ:

2 վարժություն՝ Ե. Դ աջ ձեռքն ուսին կցագնդով, ձախը՝ ցած,

1- հաշվին՝ ծալել ձախ ձեռքը, տարածել աջ ձեռքը,

2- հաշվին փոխել ձեռքերի դրությունը:

2-րդ վարժություն Ե.դ. հ.կ.

1- հաշվին՝ ձեռքերը ծալել կցագնդերը ուսերին,

2- հաշվին՝ կցագնդերը վեր,

3- հաշվին՝ կցագնդերը՝ բռնած կցագնդերը,

1- հաշվին՝ կքանստել ձեռքերը ուսերին,

2- հաշվին՝ Ե.դ.:

3 –րդ վարժություն՝ Ե.դ. ձեռքերը վեր՝ բռնած կցագնդերը,

1 – հաշվին՝ կքանստել ձեռքերը ուսերին,

2 – հաշվին՝ Ե.դ.:

4 –րդ վարժություն Ե.դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը վեր,

1- հաշվին՝ կքանստել ձեռքերն առաջ,

2-3 հաշվին՝ զսպանակել,

- 4- հաշվին՝ ե.դ:
- 5 –րդ վարժություն ե.դ. լայն զատած ոտքերով, կցագնդերը ուսերին,
  - 1- հաշվին՝ կքանիստ աջին,
  - 2- հաշվին ե.դ,
  - 3- հաշվին՝ կքանիստ՝ ձախին,
  - 4- հաշվին՝ ե.դ:
- 6 – րդ վարժություն ե.դ. ոտքերը զատած, կցագնդերը ցած,
  - 1 – հաշվին՝ արտանկ աջով առաջ, ձեռքերը վեր,
  - 2 – 3 հաշվին՝ զսպանակել,
  - 4 – հաշվին՝ ե. դ:
- 7 – րդ վարժություն ե.դ. ոտքերը զատած, կցագնդերը ցած,
  - 1 – հաշվին՝ արտանկ ձախով առաջ, ձեռքերը վեր,
  - 2 – 3 հաշվին՝ զսպանակել,
  - 4 – հաշվին՝ ե. դ:
- 8 –րդ վարժություն՝ ե. դ. կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը վեր-դուրս,
  - 1 – հաշվին՝ կքանստել, ձեռքերը առաջ,
  - 2 – 3 հաշվին՝ զսպանակել,
  - 4 – հաշվին՝ ե. դ:

**Կախեր և հենումներ:**

**Տղաներ-** Կատարել կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրության: Կատարել վերելք թափով ետ և ընդունել նստած, ոտքերը զատած դրությունը: Վերելք ծնկատակերով դուրս: Վարցատկ արտակորված:

Պտտածողից կախ դրությունից ձգումներ:

**Աղջիկներ-** Ցածր ձողին հենված դրությունից, իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրությունը: Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել վերին ձողից կախ արտակորված դրությունը: Կախ պառկած ցածր ձողին նստել աջ /ձախ/ ազդրին և կատարել վարցատկ:

**Հենացատկեր** Հենացատկերը կատարվում են երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով, տղաները <<ոտքերը կծկած>> եղանակով:

Աղջիկները հենացատկը կատարում են <<ոտքերը զատած>> եղանակով:

**Ակրորատիկական վարժություններ**

**Տղաներ** – Ուսուցանում ենք գլուխկոնծի առաջ և հետ, գլուխկոնծի երկարությամբ, <<կանգ ձեռքերի և գլխի վրա>> վարժությունները:

**Գլուխկոնծի հետ** կատարվում է տարբեր ելման դրություններից: Հենում կքանիստ դրությունից / ոտքերը թաթի լայնությամբ զատած/ գլորվել հետ և ուսերի մոտ ձեռքերով սեղմել, շրջվել գլխի վրայով՝ ընդունել հենում կքանիստ դրությունը:

<<Կանգ ձեռքերի և գլխի վրա>> կատարվում է հենում կքանստած դրությունից ուժով կամ ոտքերի հրումով գլուխը դրվում է ներքնակին, մարմինը բարձրացվում վեր և



ընդունում ուղղահայաց դրություն՝ ոտքերով վեր: Գլուխը դրվում է ձեռքերից առաջ, այնպես, որ հենման երեք կետերը կազմեն եռանկյուն:

#### **ՆԿ. 14 Կանգ գլխին և ձեռքերին**

**<<Կանգ ձեռքերին>>** կատարվում է կիսակքանստած հրման ոտքին, թափայինը հետ /բարձր/ դրությունից: Ձեռքերի հենումը ոտքից առաջ: Հրման ոտքով կատարվում է հրում, միաժամանակ թափային ոտքը հասցվում է ուղղահայաց դրության, իսկ հրմանը՝ արագ միացվում է նրան: Ստացվում է կանգ ձեռքերի վրա, մարմինը ուղղահայաց վեր դրությունը: Ամբողջ գործողության ժամանակ ձեռքերը պահել ուղիղ:

**Ուսուցչի օգնությունը և ապահովումը:** Կանգնել կատարողի կողքից, բռնել ոտքերից: Մարմինը բարձրացնելիս օգնել, իսկ գլուխը դնելիս ծանրությունը նվազեցնել, չթողնել՝ մարմինը ուղղահայացից անցնի:

**Մագլցում:** Կրկնել և ամրապնդել պարանի մագլցումը, տղաները կատարում են <<երկու>> հնարով, իսկ աղջիկները՝ <<երեք>> հնարով:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Երաժշտության նվազակցությամբ սովորեցնում ենք կատարել՝ պարային քայլք ուսուցումով, կից քայլ, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերին: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերը վեր բարձրացնելով: Յուրաքանչյուր վարժությունների համակցումներով համալիր վարժություններ կատարում:

**Հայկական ազգային պարեր:** Ազգային պարի շարժումներից նպատակահարմար է սովորեցնել <<Քոչարի>> պարի շարժումները: Այն կազմված է վեց պարաձևերից:

Առաջին պարաձևը կատարվում է երաժշտական 16 տակտերի ընթացքում:

1-8 տակտերը՝ կատարվում է հետևյալ կերպ. Մեկ գծի վրա ձեռքերի տարածությամբ բացված՝ սովորողները ձախ ոտքով կատարում են կես քայլ դեպի ձախ և իրանը տարաբերելով աջ և ձախ կողմերի վրա: Յուրաքանչյուր երաժշտական տակտի հետ սահուն օրորվում են մի կողմից մյուսը: Գլուխն ամեն անգամ շրջվում է իրանի օրորման կողմը: Ութերորդ տակտի երկրորդ քառորդին ձախ ոտքը մոտեցվում է աջին՝ ոտքերի պարային երրորդ բացված դիրքով:

9-10 տակտերը՝ <<Ղոչ>> շարժումը՝ գլուխը թեքելով ձախ:

11-12 տակտերը՝ <<Խաչաձև>> շարժմամբ շրջանագծով առաջանալ դեպի աջ, գլուխը թեքելով դեպի ուղղապահը:

13-16 տակտերը՝ 9-12 տակտերի կրկնությունն է:

### 3. Աթլետիկական վարժություններ

**Վազքեր:** Ուսուցանել ցածր մեկնարկը, կատարել արագացումով վազքեր 30մ, 40մ, 60մ: Կատարել վազքեր էստաֆետային փայտիկին փոխանցումով, դանդաղ վազք 12 րոպե:

**Ցածր մեկնարկը** կատարվում է հետևյալ կերպ՝ «Մեկնարկի» հրահանգով կանգնում են մեկնարկային գծի մոտ՝ մեկ ոտքի թաթը հենվում /դրվում/ է մեկնարկային գծին, մյուս ոտքը հետ՝ ծնկին (ծունկը պետք է գտնվի առջևի ոտքի ներքանի մոտ) և ձեռքերով հենվում գետնին ուսերի լայնությամբ՝ մեկնարկային գծի մոտ: «Ուշադրություն» հրահանգով իրանը բարձրացվում է՝ երկու ձեռքով հենված մեկնարկային գծին, ապա «Մարշ» հրահանգով մարմինը մի փոքր առաջ թեքված, հրվելով ոտնաթաթերով կատարում է վազքը:

**Ցատկեր:** Կրկնել և ամրապնդել << ոտքերը կծկված>> եղանակով հեռացատկը և <<Քայլանցում>> եղանակով բարձրացատկը:

**Նետումներ:** Կատարել թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական նպատակին՝ 12-14մ. հեռավորությունից՝ կանգնած դիրքից:

Կատարել թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց նպատակին՝ 12-14մ. հեռավորությունից՝ կանգնած դիրքից:

Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով:

Կատարել լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից՝ հետ:

### 4. Մարզախաղեր

#### Բասկետբոլ

Կրկնել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը, դարձումները, արագացումները, կանգառները, գնդակի վարումը արագության և ուղղության փոփոխումով: Կատարել գնդակի վարումը պաշտպանի դիմադրությամբ:

Կրկնել և ամրապնդել գնդակի ընդունումը և փոխանցումը շարժման ընթացքում պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ:

Կատարել գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հետցատկով:

Կրկնել և ամրապնդել նախորդ դասարանում սովորած գնդակի խլումը և դուրս հանումը:

**Գնդակի նետում:** Գնդակի նետման ուսուցման և ամրապնդման համար կարելի օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

- Կատարել գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից:

- Կատարել գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով շարժման ընթացքում:

- Կատարել գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով շարժման ընթացքում, պաշտպանի դիմադրությամբ:

- Կատարել գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով՝ ցատկով:
- Կատարել գնդակի նետում զույգերով՝ մոտիկ և միջին տարածություններից:
- Գնդակի նետում զույգերով, յուրաքանչյուր նետումից հետո, նետողը պետք է տիրապետի գնդակին և նորից այն նետի վահանի տակից, և ապա փոխանցի խաղընկերոջը:

Կրկնել և ամրապնդել նախորդ դասարանում սովորած գնդակի խլում և դորս հանումը մրցակցից:

#### **Տուգանային նետում:**

Տուգանային նետումը կատարվում է տուգանային նետման գծից և առանց պաշտպանի դիմադրության: Այն կատարվում է մեկ ձեռքով ուսի վրայից և գլխի վրայից, իսկ երկու ձեռքով՝ գլխի վրայից, ներքևից և այլն:

Մեկ ձեռքով ուսի վրայից նետման կատարման ժամանակ, խաղացողը պետք է ընդունի հիմնական կեցվածք՝ ծնկները քիչ ծալված, կուրծքը և գլուխը ուղիղ, ոտքերը իրարից մի փոքր հեռու, աջ ոտքը քիչ առաջ /եթե նետումը կատարվում է աջ ձեռքով/: Գնդակը երկու ձեռքով բարձրացվում է աջ ձեռքի ուսագոտուն մոտ, ապա շարունակվում է բարձրանալ վեր-առաջ և կատարում նետում: Նետումը պետք է կատարվի արմնկային հողի և դաստակի միջոցով: Նետման ժամանակ ոտքերով անհրաժեշտ է կատարել զսպանակային շարժում ծնկահողում և ապա բարձրանալով ոտնաթաթերի վրա՝ կատարել նետում:

#### **ՆԿ 15 Տուգանային նետում մեկ ձեռքով ուսի վրայից**

**Խաղի տակտիկա:** Կրկնել և ամրապնդել նախորդ դասարանում սովորած անհատական և խմբակային պաշտպանական տակտիկական գործողությունները: Կատարել՝ հարձակում արագ ճեղքման միջոցով 3 : 2 տարբերակով:

Երկկողմանի ուսումնական խաղ:

### **5. Վոլեյբոլ**

Կատարել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր, ազդանշանին համապատասխան գործողություններ՝ վազքի ժամանակ կանգ առնել, հետ դառնալ, վազել հակառակ ուղղությամբ : Կատարել ցատկեր ցանցի մոտ:

**Գնդակի փոխանցում և ընդունում:** Կատարել գնդակի սահուն փոխանցումներ երկու ձեռքով ցանցի վրայից:

Կատարել ցանցի մոտ գնդակի հետ մղում բռունցքով:

**Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը** կատարվում է հետևյալ կերպ՝ խաղացողը կանգնած է դեմքով դեպի ցանցը, մեկ ոտքն առաջ, հետին ոտքը ծալված ծնկան հոդում, մարմինը թեքված առաջ: Գնդակը գտնվում է ձախ ձեռքի ափի վրա՝ գոտկատեղի կամ մի փոքր ցած բարձրությամբ: Աջ ձեռքը տարվում է հետ թափի համար, իսկ ձախով գնդակը նետվում է վերև գլխից ոչ բարձրորությամբ: Հարվածը գնդակին կատարվում է լարված ափով կիսաբռունցքով, բռունցքով ձեռքը ուղղելով գոտկատեղին հավասարդրությամբ:

Այնուհետև, պետք է սովորեցնել ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածը կատարել նշանակետին:

Ամրապնդել վերին ուղիղ սկզբնահարվածի / վերնետում, ետթափ, հարված/ կատարման տեխնիկան:

Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը.

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում՝ զույգերով:

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում հատակից, այն հետ թռչելուց հետո:

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում զույգերով, շարժման մեջ:

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:

#### **ՌՒղիղ հարձակողական հարված:**

Կատարել ուղիղ հաւձակողական հարված հանդիպակած փոխանցումից՝ ցանցի մոտ:

Կատարել ուղիղ հաւձակողական հարված 4-րդ գոտուց,

Կատարել ուղիղ հաւձակողական հարված 2-րդ գոտուց,

Կատարել ուղիղ հաւձակողական հարված՝ փոխանցումը 3-րդ գոտուց:

#### **Հարձակողական տակտիկական գործողություններ:**

**Թիմային տակտիկական գործողությունների** ուսուցումը պետք է սկսել վեց խաղացողների կատարվող գործողությունների որոշումով /հարձակվողներ, փոխանցողներ, պաշտպաններ/: Խաղի տակտիկան ընտրվում է ելնելով խաղացողների հնարավորություններից:

Յուրաքանչյուր դասավորության դեպքում հիմնական վեցյակի գործողությունների ուսուցումը նպատակահարմար է կատարել հետևյալ հերթականությամբ՝

- Հարձակողական հարվածի համար 6 գոտուց գնդակը նետվում է 3 գոտի, այստեղից 4 կամ 2 գոտիներ: Հարձակվող խաղացողը ցատկով բռնում է գնդակը և նետում մյուս կիսադաշտի կողմը:

- Նույնը, միայն գնդակը փոխանցելով:

- Նույնը, միայն հարձակվող խաղացողը հարվածով գնդակը ուղարկում է ցանցի վրայից:

- Նույնը, միայն մյուս կողմից նետված գնդակի ընդունում 6 գոտում, այստեղից 3 գոտի, ապա փոխանցում 3 գոտի, ապա՝ փոխանցում 2 գոտի հարվածի համար:
- Նույնը, միայն հակառակ կիսադաշտից սկզբնահարված կատարելուց հետո:  
Վոլեյբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:

## 6. Հանդրու

Հանդրուիստի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ:

### **Գնդակի ընդունում և փոխանցում:**

- Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ:

- Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ:

- Կատարել գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը:

- Կատարել գնդակի սահուն վարում <<խաբուսիկ>> շարժումների կիրառմամբ:

**Դարպասապահի խաղը:** Կատարել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժեր: Կրկնել և ամրապնդել գլորվող և վերևից նետած գնդակների որսումը, ցածրից թռչող գնդակի հետ մղումը ոտքով, կից քայլով, արտանկով, կիսալարանով:

**Գնդակի նետում դարպասին:** Կատարել գնդակի նետում կենտրոնից՝ դարպասի տարբեր կողմերը: Սովորեցնել գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով կողքից և ցածից:

**Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով կողքից,** կիրառվում է, երբ կաղացողի առջև գտնվում են մրցակից թմի պաշտպանները: Կողմ ձգված ձեռքի դիրքը նետման պահին, հարձակվողին թույլ է տալիս խույս տալ շրջապատող կամ հետապնդող պաշտպանից: Նետումը կատարվում է նետման ձեռքի տարանուն ոտքը գետին դնելով: Նետումը սկսվում է իրանի ոլորվող շարժումով, այնուհետև նետումը կատարում է ուղիղ ձեռքը և ավարտվում կտրուկ շարժումով՝ դաստակով դեպի առաջ: Դարպասապահին և պաշտպանին միաժամանակ հաղթելու համար, հարձակվողը գնդակը որսալուց /վարելուց, հնարքից/ հետո, քայլ է անում կողմ, ցույց տալով, թե սկսում է տեղափոխվել հենց այստեղ, բայց ձեռքն անսպասելիորեն թողնում է հետևում /կողքին/ և ուղիղ ձեռքով գնդակը նետում է դարպասին: **Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով ցածից,** կիրառվում է մրցակցի համար անսպասելի դարպասը գրավելու համար: Կատարման տեխնիկան նման է ծավալած ձեռքով ներքևից նետմանը, բայց թույլ է տալիս ձեռքն ուղղելու հաշվին ավելի հուսալի կերպով շրջանցել պաշտպանին:

**7- մետրանոց տուգանային նետում:** Այս տուգանային նետումը իրականացվում է 7- մետրանոց նշագծից, մրցավարի սուլիչից հետո երեք վայրկյանի ընթացքում: Նետելիս հարձակվողը կարող է ընդունել ելման դիրք՝ կախված նետման ձևից: օրինակ, կարող է թեթևակի կողքով թեքվել դարպասի կողմը՝ մեկ ոտքն առաջ դրա: Նետման պահին չի կարելի հատակից պոկել առջևում գտնվող հենման ոտքը: Այդ պատճառով, տվյալ դիրքից նետումը կատարվում է ինչպես երկու ոտքերի հենումով, այնպես էլ

հետևում դրված ոտքի բարձրացումով: Նետումը կարելի է կատարել նաև մեկ ոտքին հենված դիրքից: 7- մետրանոց տուգանային նետումը կատարվում է նաև երկու ոտքով կանգնած դիրքից՝ դեմքով դեպի դարպասը: Այստեղ, նետումը կատարվում է առաջ թեքումով կամ էլ քայլով: Տուգանային նետումներ սովորեցնելիս, սկզբում յուրացվում է տեղից նետումը՝ առանց ընկնելու, այնուհետև՝ մեկ ոտքով, իսկ վերջում՝ ընկնելով:

**Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:** Կրկնել նախորդ դասարանում սովորած դիրքային հարձակումը և անհատական պաշտպանությունը:

- Կատարել դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դիրքը:
  - Կատարել դիրքային հարձակում կենտրոնով և եզրերով:
  - Կատարել արագ հարձակում պոկումով՝ 3 : 2 դիմաց:
  - Կատարել անհատական պաշտպանությունը մեկ կիսադաշտում:
- Հանդբոլի երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով:

## 7. Ֆուտբոլ

Կատարել Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ, տեղաշարժեր, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ:

**Կրկնել և ամրապնդել նախորդ դասարաններում սովորած՝**

**Հարվածներ գնդակին ոտնաթմբով:**

**Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:**

**Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին:**

**Հարվածներ թռչող գնդակին:**

**Գնդակի կասեցում ոտնաթմբի ներսի մասով:**

**Գնդակի կասեցում ազդրով:**

**Գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ):**

**Գնդակի կասեցում ոտնաթմբի դրսի մասով:** Ելման դրությունն է՝ կանգ դեմքով դեպի ցած իջնող գնդակը: Կասեցնող ոտքը տարվում է առաջ, իսկ ոտնաթաթը շրջված է ներս: Խաղացողի դիրքը նույնն է՝ ինչ ոտնաթաթի ներսի մասով գնդակի կասեցման դեպքում: Տվյալ դրության մեջ անհրաժեշտ է ոտքի հետ շարժումը հաշվարկել այնպես, որ գնդակի արտացատկի պահին ոտնաթմբի դրսի մասով փակվի այն: Իրանը շրջվում է գնդակի շարժման ուղղությամբ, որի արագությունն արդեն բավականաչափ նվազել է:

**Գնդակի խլում մրցակցից ուսի հրումով առջևից, աջից և ձախից:**

**Անկյունայինի խաղարկություն:**

**Աճապարարություն գնդակով:** Գնդակով աճապարելը ֆուտբոլիստների հավասարակշռության և կոորդինացիա մշակելու անհրաժեշտ միջոցներից է:

Գնդակի աճապարարում կատարվում է մարմնի տարբեր մասերով (հատվածներով)՝ ոտքերով, ազդրերով, ուսերով, գլխով և այլն:

Ֆուտբոլիստը աճաբարարելու համար ընդունում է հիմնական կանգ դրությունը, ծնկները փոքր ծալված են, իրանը թեքված առաջ: Աճաբարարողի ոտնաթաթը ուղղված է վեր, իսկ մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է հենման ոտքի վրա:

Ոտնաթաթով գնդակին հպվելիս (հարվածելիս) անհրաժեշտ է նրան տալ որոշակի ուժգնություն և ուղղահայաց վեր ուղղություն: Հարվածել գնդակի ստորին հատվածի կենտրոնին: Իջնելով գնդակը վար, կրկնել գործողության (հնարքի) կատարումը:

Զույգ ոտքերով աճաբարարելիս անհրաժեշտ է գնդակին հարվածել մեկ աջ, մեկ ձախ ոտքերով, մարմնի ծանրությունը համապատասխանաբար տեղափոխել ոտքից-ոտք, իսկ հնարքի կատարումը մնում է նույնը:

Ազդրերով աճաբարարումը իր կատարման կառուցվածքով նույնն է, ինչ-որ հնարքի կատարումը ոտքերով: Սակայն մեկ տարբերությամբ՝ ազդրով գնդակին հպվելիս (հարվածելիս) այն բարձրացվում է վեր, ծալած կոնք-ազդրային հողում: Ծունկը իրա՞նի նկատմամբ գտնվում է ուղղահայաց դրությամբ՝ կազմելով ուղիղ անկյուն:

Ուսերով, գլխով աճաբարարումը տարբերվում է աճաբարարելու այլ տեսակներից նրա՞նով, որ հնարքը կատարելիս ֆուտբոլիստի ծանրությունը հավասարապես բաշխվում է զույգ ոտքերի վրա:

Գնդակին հպվելիս ծալվում են ծնկային հողերը և կտրուկ ուղղվելով նրան հաղորդում են ուժգնություն և ուղղություն:

Հնարքը կատարվում է ինչպես մարմնի առանձին մասերով (ոտք, ազդր, գլուխ և այլն), այնպես էլ համակցված տարատեսակներով (ոտք-ազդր, ազդր-ուս-գլուխ և այլն):

Կատարման պայմանները են տեղում և շարժման մեջ:

Դարպասապահի խաղ: Կրկնել և ամրապնդել տարբեր ուղղությամբ և արագությամբ թռչող գնդակի որսումը, հետ մղումը և շեղումը:

**Բարձրից թռչող գնդակի որսում ցատկով:** Կատարվում է երկու ձեռքով և ցատկով: Ըստ գնդակի թռիչքի ուղղության՝ կատարվում է ցատկ վեր, առաջ-վեր կամ վեր-կողմ՝ հրվելով մեկ կամ զույգ ոտքով: Մեկ ոտքի հրումով ցատկը կատարվում է հիմնականում շարժման ընթացքում, իսկ հրումը զույգ ոտքով՝ տեղից: Հրման պահին ձեռքերը թափային շարժումով ուղղվում են վեր, դեպի գնդակը: Գնդակը որսալուց հետո «վայրէջքը» կատարվում է փոքր-ինչ ծալված ոտքերի վրա:

**Գնդակի որսում կողքից:** Կատարվում է դարպասապահի կողքից՝ միջին բարձրությամբ թռչող գնդակներին տիրելու համար: Նախապատրաստական փուլում ձեռքերը պարզվում են կողմ-առաջ՝ դեպի թռչող գնդակը: Դաստակները զուգահեռ են, մատները՝ փոքր-ինչ բացված-կիսածալված: Մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է հնարքի կատարման կողմի ոտքի վրա, իրանը փոքր-ինչ շրջված է:

**Խաղի տակտիկա:**

Կրկնել և ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողությունները:

Իմբակային գործողությունները՝ համագործակցությունը գրոհելիս, կոմբինացիա՝ գնդակի բաց թողում, գնդակի խաղարկում ստանդարտ դրությունից, գրոհի եզրափակում՝ հարված դարպասին:

**Պաշտպանական տակտիկա՝** Անհատական հսկողություն մրցակցի նկատմամբ, ապահովում խաղընկերոջը, մրցակցի փոխանցումների հակազդում, գնդակի շարժման ուղղության ընդհատում: Դիրքի ճիշտ ընտրություն, փոպոզնություն խաղընկերոջը, հակազդում մրցակցի հարձակողական գործողություններին:

Խաղ տակտիկական առաջադրանքներով՝ 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8 դեմ: Երկկողմանի ուսումնական խաղ՝ յուրացված տեխնիկական և տակտիկական հնարքների կիրառմամբ:



## 9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

### 1. Գիտելիքների հիմունքներ

Այս բաժնի ուսուցանվող թեմաներն են՝

- Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա:
- Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների գինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց:
- Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը:
- Հայաստանի Ազգային Օլիմպիական կամիտեի / ԱՕԿ/ գործառույթները:
- Ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության ինքնահսկման մեթոդիկան:
- Արդարացի խաղի կանոնները:

Գիտելիքների հիմունքներ բաժնի թեմաների ուսուցման համար օգտվել <<Գիտելիքների հիմունքներ 1 – 12 –րդ դասարաններ>> ուսուցչի ձեռնարկից:

### 2. Մարմնամարզական վարժություններ

**Շարային վարժություններ:** Սովորեցնել շարժման ընթացքում <<Աջ Դարձ>> և <<Ձախ Դարձ>> հրամանների կատարումը:

**Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ:**

**Տղաներ-** Կատարում են ԸԶՎ առանց առարկաների և կցագնդերով, լցրած գնդակներով, էսպանդերներով և վարժասարքերով:

**Աղջիկներ** – Կատարում են ԸԶՎ առանց առարկաների և օղերով, գնդակներով, գուրգերով, վարժասարքերով:

**Կախեր և հենումներ: Տղաներ** - կատարում են՝ վերելք ուժով, կախ ծալված, կախ արտակորված, կախ ետևից դրությունները:

Ջուգափայտի վրա հենում դրությունից ձեռքերի ծալում և ուղղում, հենում անկյունով:

Ջուգափայտերի վրա ոտքերը զատած դրությունից կանգ ուսերին: Վերելք շրջումով,

վարցատկ ետ թափին: Կախ կանգնած դրությունից ոտքերի հրումով՝ հենում:

Ջուգափայտերի վրա թափերի ուսուցումը ձեռքերի և նախաբազուկների վրա

հենված դրությամբ, պետք է սկսել գրեթե միաժամանակ, ապա անցնել թևերին

հենված թափերի ուսուցմանը:

Ջուգափայտերի վրա հենումներ և թափեր ուսուցանելիս միաժամանակ պետք է

ուսուցանել հատուկ կեցվածքը գործիքի վրա՝ իրանն ուղիղ, ձեռքերը և ոտքերը

ուղիղ, թաթերը ձգած: Առաջ թափ կատարելիս անհրաժեշտ է իրանը լրիվ ուղղել,

ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարել արագ և եռանդուն թափ առաջ: Այդ

թափի շնորհիվ առաջանում է թեթև ծալում կոնքազդրային հողերում, որով ոտքերի

արագությունը գերազանցում է իրանի արագությանը: Առջևում մարմինը պետք է

հասնի հորիզոնական դրության: Առաջ թափի վերջնական կետից սկսվում է հետ թափը:

Հետ թափին՝ մինչև ուղղահայաց դրությունը, մարմինը պահվում է ուղիղ: Ուղղահայացն անցնելիս ոտքերով կատարվում է եռանդուն թափ հետ և մարմինը բարձրանում է հնարավորին չափ հետ-վեր:

Ջուգափայտերի վրա ոտքերը զատած դրությունից կանգ ուսերին կատարվում է հետևյալ կերպ՝ ուսերը դրված են ձողերի վրա, բռնած ծալված ձեռքերով, մարմինն ուղղահայաց դրությամբ:

Կախ դրությունից կատարել ձգումներ:

**Աղջիկներ**- Ցածր ձողին հենած դրությունից ընդունել կախ կքանիստ դրությունը: Ցածր ձողից կախ կքանիստից, մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել հենում ցածր ձողից դրությունը; Կախ պառկած ցածր ձողին, նստել աջ /ձախ/ ազդրին և վարցատկ:

**Հենացատկեր** – Տղաները՝ հենացատկ երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայով, <<ոտքերը զատած>> եղանակով:

Աղջիկներ՝ հենացատկ երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայով:

**Ակրոբատիկական վարժություններ** Կրկնել և ամրապնդել Ց-րդ դասարանում սովորած՝ գլուխկոնձի երկարությամբ, կանգ գլխի վրա՝ ձեռքերի օգնությամբ, կանգ ձեռքերի վրա՝ վարժակցի օգնությամբ (տղաներ) և գլուխկոնձի հետ, <<կամուրջ>> (աղջիկներ) վարժությունները:

**Մագլցում:** Տղաներ՝ պարանի մագլցումը ոտքերի օգնությամբ և առանց ոտքերի օգնության: Մագլցում հորիզոնական ձողի վրա՝ ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ: Աղջիկներ՝ պարանի մագլցում <<երեք հնարով>>:

**Հայկական ազգային պարեր:** Կրկնել և ամրապնդել <<Շալախո>> և <<Քոչարի>> պարերի տարրերը՝ երաժշտության ուղեկցությամբ:

**Ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:** Պարային քայեր ուսուցումով, կից քայլեր ազդրերը վեր բարձրացնելով, պոլկայի քայլեր:

Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրների կատարում երաժշտության ուղեկցությամբ:

## 2. Աթլետիկական վարժություններ

Կրկնել և ամրապնդել վազքերը, ցատկերը:

**Վազքեր**- Ցածր մեկնարկով կատարել վազք 30մ, 40մ., 60մ:

Դանդաղ տեմպով վազել 12 րոպե (տղաներ) և 10 րոպե (աղջիկներ):

Վազել 1000մ. (տղաներ) և 500մ. (աղջիկներ):

**Ցատկեր** – Կրկնել և ամրապնդել թափավազքով՝ <<ոտքերը կծկած>> եղանակով հեռացատկը և <<քայլանցում>> եղանակով բարձրացատկը:

**Նետումներ** – Կրկնել և ամրապնդել թենիսի գնդակի նետումը հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին՝ 12-14 մետր հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետումը հեռավորության՝ թափավազքով:

Սովորեցնել նոնակի նետումը կանգնած և պառկած դիրքերից: Նոնակի քաշը պետք է լինի՝ տղաների համար 700 գրամ, աղջիկների համար՝ 500 գրամ:

**Նոնակի նետումը** կատարվում է տեղից, թափավազքով և պառկած դրությունից:

**Տեղից նոնակի նետումը** կատարվում է այնպես, ինչպես գնդակի նետումը տեղից: Իսկ թափավազքով նետումը կատարվում է երեք և հինգ քայլ թափավազքով:

**Հինգ քայլ թափավազքով նետումը** կատարվում է՝ չորս քայլին թափ, չորրորդ քայլում ընդունում է նետման համար ելման դրություն և կատարում նետում: Նետման ժամանակ նոնակը պետք է տարվի աջ ուսի վրայով: Հիգերորդ քայլը նետումից հետո հավասարակշռությունը պահելու համար կատարվում է ուսյուն:

**Պառկած դիրքից նոնակի նետումը** նպատակին կատարվում է, հետևյալ կերպ՝ պատրաստվելով պառկած դիրքից աջ ձեռքով թափ կատարելուն, պետք է ծալել ձախ ոտքը ծնկային հողում և ծունկը տանել կողմ, գետնին հենվելով ծալված ձեռքի արմունկով՝ ձախ ուսի առջևում: Այնուհետև կատարելով աջ ձեռքի կողմ և հետ շարժումով թափը և ուղղելով արմունկով հենված ձախ ձեռքը, արագ բարձրանալ ծնկի՝ ընդունելով «ձգված աղեղի» դիրքը, կատարել նետում և անմիջապես իջնել պառկած ելման դիրքի:

#### **4. Մարզախաղեր Բասկետբոլ**

Բասկետբոլիստի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր՝ արագացումներ, դարձումներ, կանգառներ:

**Գնդակի վարում:**

- Կատարել գնդակի վարում՝ խաբուսիկ շարժումներով,
- Կատարել գնդակի վարում՝ պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ
- Կատարել գնդակի վարում՝ դիմադրող պաշտպանի շրջանցումով:

**Գնդակի ընդունում և փոխանցում:** Կատարել գնդակի սահուն փոխանցում և ընդունում շարժման ընթացքում՝ զույգերով և եռյակներով:

**Գնդակի խլում և դուրս հանում:** Կրկնել և ամրապնդել նախորդ դասարաններում սովորած գնդակի խլումը և դուրս հանումը մրցակցից: Հարձակվող խաղացողից գնդակը խլելու համար պետք է կատարել կարճ սահող քայլեր, որի ժամանակ ոտքերի միջև հեռավորությունը պետք է լինի 15 -20 սմ.և պատրաստ լինի արագ տեղաշարժ կատարելու տարբեր ուղղություններով:

**Գնդակի նետում:** Գնդակի նետման ուսուցման և ամրապնդման համար կարելի օգտագործել հետևյալ վարժությունները.

- Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով՝ ցատկով:
- Գնդակի նետում զույգերով, յուրաքանչյուր արդյունավետ նետումից հետո, նետողը պետք է տիրապետի գնդակին և վահանի տակից կատարի նետում, ապա գնդակի

փոխանցի խաղընկերոջը, որն կատարում է նույնը, իսկ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետմանը:

- Գնդակի նետում զույգերով, նետումները կատարում է մեկ խաղացողը, յուրաքանչյուր նետումից հետո, արագ վերադառնում է կենտրոնական գծի մոտ, ձեռքով դիպչում գծին և նորից վերադառնում գնդակը ստանալու: Մի քանի անգամ կատարելուց հետո, տեղերը փոխում են:
- Գնդակի նետում եռյակներով, խաղացողներից մեկը կատարում է նետում, իսկ մյուս երկու խաղընկերները կատարում են փոխանցում:
- Գնդակի նետում եռյակներով, խաղընկերներից մեկը փոխանցումից հետո աշխատում է խանգարել նետողին, իսկ նետողը տարբեր հնարքներ կատարելով պետք է գնդակը նետի:

Կրկնել և ամրապնդել տուգանային նետումները:

#### **Խաղի տակտիկա:**

Կրկնել և ամրապնդել անհատական պաշտպանությունը, դիրքային հարձակումը 2:2, 3:3, 4:4 տարբերակներով, հարձակում արագ ճեղքման միջոցով 3:2, 3:3 տարբերակով:

Բասկետբոլի երկկողմանի ուսումնական խաղ:

### **5. Վոլեյբոլ**

Կրկնել և ամրապնդել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը:

#### **Կրկնել և ամրապնդել գնդակի փոխանցումները և ընդունումը:**

- Կատարել գնդակի փոխանցումներ՝ հանդիպակած շարքերում:
- Կատարել գնդակի փոխանցումներ՝ վերևից, մեջքով կանգնած դեպի նպատակակետը:
- Կատարել գնդակի փոխանցումներ՝ երկու ձեռքով, հենումից վերևից:
- Կատարել գնդակի փոխանցումներ՝ երկու ձեռքով, առաջ ցատկով:

#### **Սկզբնահարվածներ: Կրկնել և ամրապնդել ներքևից և վերևից ուղիղ սկզբնահարվածները:**

- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցի վրայից, ցանցից 6 մ. հեռավորությունից: :
- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի աջ կողմը:
- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի ձախ կողմը:
- Կատարել ներքևից ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ:
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված ցանցի վրայից 3մ և 6մ հեռավորությունից:
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված խաղադաշտի աջ և ձախ կողմերը:
- Կատարել վերին ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ:

#### **Կրկնել և ամրապնդել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունումը.**

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում՝ ցանցի վրայից եկած:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում զույգերով, շարժման մեջ:

- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից հետո:
- Կատարել ներքևից երկու ձեռքով գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո:

**Ուղիղ հարձակողական հարված:**

- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ հանդիպակած փոխանցումից՝ ցանցի մոտ:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ ցանցի վրայից ցատկով:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 3-րդ գոտուց:
- Կատարել ուղիղ հարձակողական հարված՝ 2-րդ գոտուց:

**Հարձակողական գործողությունների տակտիկա:**

**Միայնակի շրջափակում, շրջափակողի ապահովում:**

Շրջափակումը պաշտպանությունում կատարվող տեխնիկական հնարք է, որի օգնությամբ մրցակցի հարձակողական հարվածի ճանապարհը փակվում է անմիջապես ցանցի վրա: Շրջափակումը կատարվում է ցանցի մոտ կանգնած՝ ելման դրությունում ոտքերը ծալվում են, սրունքները ուղղահայաց ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը կրծքին կամ դեմքին հավասար: Դեպի գնդակի հանդիպմանը՝ շարժումը կատարվում է կողադիր-խաչաձև քայլքով, ցատկով կամ վազքով, կիսակքանիստ դրությունից ցատկ վերև ձեռքերը հանելով ցանցի վրա, մատները բացված են օպտիմալ լարված: Վայրէջքը կատարվում է ծալված ոտքերի վրա:

Շրջափակման ուսուցման նպատակով հանձնարավում է կատարել հետևյալ վարժությունները.

- Շրջափակման նմանակում ցանցի մոտ:
- Շրջափակում հարվածին, որը կատարել է հարձակվողը՝ գնդակը իր կողմից նետելուց հետո:
- Շրջափակում հարվածին, փոխանցումը կատարում է 3-րդ գոտու խաղացողը:
- Շրջափակում երկու խաղացողներով 4 կամ 3 գոտիներում կատարվող հարձակվողների դիմաց:
- Շրջափակում տեղաշարժվելուց հետո, 2, 3 գոտիներում կատարվող հարձակողական հարվածներին:

Շրջափակման կատարման ամենից կարևոր փուլերը տեղ և ցատկի համար ժամանակի ճիշտ ընտրումն է: Տեղի ընտրումը խաղացողը որոշում է ելնելով գնդակի հետագծից, փոխանցողի մարմնի դրությունից, հարձակվող խաղացողի արագությունից և թափավազքի ուղղությունից, հարձակվողի ձեռքի շարժումից: Սովորաբար շրջափակողը կանգնում է հարձակվողի դիմաց: Միջին և բարձր փոխանցումներից հարձակվելու դեպքում շրջափակողը ցատկում է հարձակվող խաղացողի թափային շարժման ժամանակ: Ցածր փոխանցումներից հարվածների դեպքում՝ շրջափակողը ցատկում է հարձակվողի հետ միասին:

Շրջափակողները պայմանականորեն բաժանվում են հիմնականի և օգնողի: Խմբակային շրջափակման ժամանակ հիմնականը որոշում է շրջափակման տեղը, իսկ օգնողը նրան հարմարվում է պայմանավորված կերպով կամ ազդանշանով:

Ապահովումը, ինչպես պաշտպանական տարր օգտագործվում է, երբ անհրաժեշտություն է զգացվում ապահովել խաղընկերներին: Հատկապես, մշտապես պետք է ապահովել հարձակողական հարված և շրջափակում կատարող խաղընկերոջը:

Կատարել դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխումներով:

Վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանմամբ:

## 6. Հանդբոլ

Հանդբոլիստի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր՝ կանգառ երկու քայլով և ցատկով:

### Գնդակի ընդունում և փոխանցում:

- Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ փոխելով ուղղությունը:
- Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ փոխելով փոխանցման հեռավորությունը:
  - Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ պաշտպանի դիմադրությամբ:

- Կատարել գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ՝ եռյակներով:

Կրկնել և ամրապնդել գնդակի վարումը՝ կատարել վարում աջ և ձախ ձեռքերով, խաբուսիկ շարժումներով:

**Դարպասապահի խաղը:** Կատարել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժեր: Կրկնել և ամրապնդել.

- գլորվող գնդակի որսումը,
- վերևից նետած գնդակների որսումը,
- ցածրից թռչող գնդակի հետ մղումը ոտքով, կից քայլով,
  - ցածրից թռչող գնդակի հետ մղումը արտանկով,
- ցածրից թռչող գնդակի հետ մղումը կիսալարանով:

**Գնդակի նետում դարպասին:** Կատարել և ամրապնդել.

- գնդակի նետում կենտրոնից՝ դարպասի աջ կողմը:
- գնդակի նետում կենտրոնից՝ դարպասի ձախ կողմը:
- գնդակի նետում՝ հենումից:
- գնդակի նետում՝ ցատկով:
- գնդակի նետում՝ ուղիղ ձեռքով ներքևից:
- գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով կողքից:
- գնդակի նետում՝ շրջափակման վրայից:
- Կատարել 7 մետրանոց տուգանային նետում:

**Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:** Կրկնել նախորդ դասարանում սովորած դիրքային հարձակումը և անհատական պաշտպանությունը:

- Կատարել դիրքային հարձակում կենտրոնով:
- Կատարել դիրքային հարձակում եզրերով:
- Կատարել դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դիրքը:
- Կատարել արագ հարձակում կենտրոնով:
- Կատարել արագ հարձակում եզրերով:
- Կատարել անհատական պաշտպանությունը մեկ կիսադաշտում:

**<<Խաչաձև>> և <<ութաձև>> շարժում:** Այս շարժումները թիմի խաղացողների տակտիկական փոխգործողության տարբերակներ են:

<<Խաչաձև>> շարժումը նախ պետք է սովորեցնել առանց գնդակի, խմբային մեթոդով շարասյունների միջև տեղաշարժվելով, այնուհետև՝ այն կատարել գնդակով: Խաչաձև տեղաշարժերի ժամանակ գնդակի փոխանցումները և որսումները մշակելիս հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել խաղացողի՝ ճիշտ և ժամանակին փոխանցումներ կատարելու, ճիշտ դիրք գրավելու և հսկողությունից ազատվելու, տեղաշարժվելու արագության տարափոխումներ կատարելու նրանց կողմնորոշմանը:

<<Ութաձև>> շարժումը ունի երկու տարատեսակ՝ փոքր ութնյակ և մեծ: Փոքր ութնյակներով շարժմանը մասնակցում են 4 խաղացող, որոնք գրոհի վերջին գծի հարձակվողներն են: Խաղացողների խնդիրն է՝ մշտապես զբաղեցնել խաղահրապարակը և տեղերը փոխել խաչաձև տեղաշարժերով՝ գնդակի փոխանցումներով ու որսումով: Մեծ ութնյակով շարժումը կատարվում է թիմի ամբողջ կազմով՝ 6 խաղացողներով: Տեղաշարժերը կատարվում են դարպասի առաջ: Գնդակը փոխանցում են այն խաղացողներին, որոնք դուրս են գալիս եզրից կիսամիջինների գոտի: Այսպես՝ հարձակվողը ստանալով գնդակը, ակտիվորեն գրոհում է մրցակցի դիրքերը կենտրոնից (նմանակում), այնուհետև գնդակը փոխանցում է կիսամիջին գոտու խաղացողին: Փոխանցելով գնդակը՝ հարձակվողը խաղում է առանց գնդակի՝ ձգտելով սեղմել պաշտպանությունը կամ առաջկալել գնդակով խաղացողին: Հերթական փոխանցումից հետո նա տեղաշարժվում է և խաղում որպես գծային խաղացող, ապա դիրք է գրավում նշագծի վրա, շրջվում է դեպի դարպասը, ձեռքերը պարզում է առաջ՝ խաղընկերոջից գնդակն ընդունելու համար: Այնուհետև, խաղացողը տեղաշարժվում է դեպի անկյուն՝ ձգտելով պաշտպանության, այնուհետև կրկնում է իր բոլոր գործողությունները, միայն թե մյուս կողմում: Համանման գործողություններ կատարում են թիմի բոլոր մյուս խաղացողները:

Տեղաշարժերի ու գնդակի փոխանցումների յուրացմանը զուգընթաց նպատակահարմար է ութնյակ մտցնել մեկ, ապա երկու պաշտպանների:

Հանդբոլի երկկողմանի ուսումնական խաղ:

## 7.Ֆուտբոլ

Կրկնել և ամրապնդել նախորդ դասարաններում սովորած՝

**Հարվածները անշարժ, գլորվող և թռչող գնդակին՝ ոտնաթմբով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, հարված գնդակին գլխով:**

**Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով:**

**Գնդակի կասեցում ազդրով:**

**Գնդակի կասեցում կրծքով (տղաներ):**

**Գնդակի կասեցում ոտնաթմբի ներսի մասով:**

**Խաբբ «հարված» գնդակին ոտքով:** Մոտենալով պայքարին մասնակցող մրցակցին, որն առջևում է կամ առջևում-կողքում, խաղացողը հարվածող ոտքով կատարում է հետթափ: Այդ դիրքը վկայում է, որ կատարվելու է հարված նպատակին կամ փոխանցում: Արձագանքելով հետթափին՝ մրցակիցը փորձում է խլել գնդակը կամ փակել գնդակի թռիչքի գոտին: Եթե հնարքը գործադրվում է փոխանցումից հետո, իսկ խաղընկերը գտնվում է գնդակի շարժման ուղղությամբ և ավելի հարմար դրությունում, ապա իրականացման փուլում անհրաժեշտ է գնդակը բաց թողնել «բացված» խաղացողին:

**Խաբբ «հարված» գնդակին գլխով:** Սկզբում ընդունվում է գլխով գնդակին հարվածելու ելման դրություն, իրանն արտակորվում է և հարվածելու համար կատարվում հետթափ: «Արձագանքելով» հետթափին, խաղացողի առջևում կամ նրան մոտ հայտնված մրցակիցը կանգ է առնում և առաջին պահին սպասում հարվածին կամ տեղափոխվում գնդակի թռիչքի ուղղությունը: Իր տակտիկական նպատակն իրագործելով՝ խաղացողը հարվածի փոխարեն կատարում է կասեցում կրծքով կամ բաց է թողնում գնդակը և, շրջանցելով 180 աստիճանով, տիրապետում է դրան:

**Խաբբ ոտքով՝ գնդակի կասեցումով:** Խաբուսիկ շարժումները ոտքով կասեցումով կատարվում են *վարման ընթացքից և խաղընկերոջ փոխանցումից հետո*: Գնդակը վարելու ժամանակ կողքից կամ կողքից-հետևից, այն խլելու փորձի դեպքում, կատարվում է խաբբ կասեցումով, որի ժամանակ գնդակը ներբանով գետնին չի սեղմվում: Առաջին դեպքում, վարման ժամանակ վազքով կատարելով հերթական քայլը, խաղացողը հենման ոտքը դնում է գնդակից հետո և սեղմում այն ներբանով՝ մրցակցից հեռու ոտքով: Փորձ է արվում կատարել գնդակով կեղծ կասեցում: Մրցակիցը դանդաղեցնում է արագությունը, այդ պահին գնդակն ուղարկվում է առաջ՝ շարունակելով վարումը: Երկրորդ դեպքում կատարվում է միայն գնդակի կասեցման նմանակում: Խաղացողն այնքան է դանդաղեցնում ընթացքը, որ գնդակով կանգ է առնում, ապա կտրուկ արագացնում է ընթացքը նախկին ուղղությամբ: Գնդակի փոխանցումից հետո «կասեցումով» խաբուսիկ շարժումների կատարման սկզբում մարմնի ծանրությունն ընկնում է հենման մեկ ոտքի վրա և կասեցնող ոտքը տարվում է գնդակին ընդառաջ: Մրցակցի խոչընդոտելու դեպքում



խաղացողը կասեցումի փոխարեն բաց է թողնում գնդակը, շրջվում 180 աստիճանով և տիրում գնդակին:

**Խաբք ընկերոջ պասիվ և ակտիվ դիմադրությամբ:**

**Գնդակի խլում ուսը հրելով:** Հնարքն անհրաժեշտ է կատարել համաձայն խաղի կանոնների: Գնդակին տիրապետող խաղացողին թույլատրվում է ուսով հրել միայն խաղային տարածությունում: Հրումը կատարվում է գնդակին տիրապետելու համար և չպետք է լինի կոպիտ ու վտանգավոր: Հնարքը նպատակահարմար է կատարել այն պահին, երբ մրցակիցը հենված է մեկ ոտքին:

Կատարել աճաբարություն գնդակով:

Դարպասապահի խաղ: Կրկնել և ամրապնդել բարձր նետած և հարվածած գնդակի հետ մղումը և շեղումը մեկ ձեռքով և բռունցքներով:

**Գնդակի որսում ցատկով ընկնելով:** Կիրառվում է դարպասապահից 2-2,5 մ հեռավորությամբ գլորվող և ցածրից թռչող գնդակներին տիրելու նպատակով: Նախապատրաստական փուլում կատարվում է մեծ քայլ գնդակի ուղղությամբ: Գնդակին մոտ ոտքը կտրուկ ծալվում է, ձեռքերը ձգվում են դեպի գնդակը: Ընկնելիս առաջինը գետնին հպվում են ծնկները, այնուհետև՝ կոնքը, նստատեղի կողային մասը և իրանը: Զուգահեռ պարզված ձեռքերը փակում են գնդակի ճանապարհը: Եզրափակիչ փուլում դարպասապահը, ծալելով ձեռքերը և ոտքերը, գնդակը սեղմում է կրծքին:

**Գնդակի որսում առանց ցատկի ընկնելով:** Դարպասապահից զգալի հեռավորությամբ թռչող և գլորվող գնդակները որսալու համար կատարվում է ընկնում հնարքը, որը պարունակում է նաև ցատկի փուլ: Դարպասապահը կատարում է մեկ կամ երկու խաչաձև կամ կից քայլեր դեպի գնդակը: Հրումը կատարվում է իրանի թեքումով և մարմնի ծանրության կենտրոնը հենման մակերսից տեղափոխելով: Ձեռքերը պարզվում են դեպի գնդակը: Ցատկի ուղղությունը պայմանավորված է գնդակի բարձրությամբ: Բարձրից թռչող գնդակները որսալու համար հրումը կատարվում է կողմ-վեր, իսկ միջին բարձրությամբ թռչող գնդակները որսալու համար հրումը կատարվում է կողմ:

**Խաղի տակտիկա:**

Կրկնել և ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողությունները: Խաղ տակտիկական առաջադրանքներով՝ 4x4, 5x5, 6x6, 7x7, 8x8, 9x9 դեմ:

Ֆուտբոլի երկկողմանի խաղ՝ կանոններով:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Յու. Գրիգորյան, Հ. Մինասյան <<Ֆիզիկական կուլտուրա չափորոշիչներ և ծրագրեր 1-9-րդ դասարաններ: 2012 թ.
2. Հ. Հ. Գաբրիելյան և ուրիշներ <<Ուսումնական նյութի պլանավորում 1-9-րդ դասարաններում>>: Ուսուցչի ձեռնարկ 2011 թ.
3. Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ. Գաբրիելյան << Գիտելիքների հիմունքներ 1-12-րդ դասարաններ>>: Ուսուցչի ձեռնարկ 2011 թ.
4. Հ. Ս. Մինասյան, Հ. Հ. Գաբրիելյան << Ֆիզիկական կուլտուրա գնահատումը հանրակրթական դպրոցում: Ուսուցչի ձեռնարկ 2012 թ.
5. Ֆ. Գ. Ղազարյան, <<Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազինակոչային տարիքում: 2008 թ.
6. Ռ. Մ. Խիզանցյան <<Մարմնամարզությունը դպրոցում>>: Ուսումնական ձեռնարկ 2012 թ.
7. Ռ. Մ. Խիզանցյան <<Մարմնամարզություն>>: 2009 թ.
8. <<Աթլետիկա>> Ուսումնական ձեռնարկ 2003 թ.
9. Ե. Դավթյան <<Բասկետբոլ>> 2009 թ.
10. Կ. Ասմարյան <<Վոլեյբոլ>> 2007 թ.
11. Հ. Մելքոնյան <<Հանդբոլը դպրոցում>> Ուսումնական ձեռնարկ 2003 թ
12. Ս. Ս. Հակոբյան <<Ֆուտբոլ>> Ուսումնամեթոդական ձեռնարկ 2009 թ