

Հավելված

Հայաստանի Հանրապետության
կրթության և գիտության նախարարի

2017 թ. հոկտեմբերի 31-ի № 1242-Ա/2

և

Հայաստանի Հանրապետության սպորտի և
երիտասարդության հարցերի նախարարի

2017 թ. հոկտեմբերի 30 -ի № 198-Ա/1

համատեղ հրամանի

**ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ
ՉԱՓՈՐՈՇԻՉՆԵՐ ԵՎ ԾՐԱԳԻՐ
1-12 ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ**

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի չափորոշիչի նպատակն է հանրակրթության պետական կրթակարգով հաստատված 12-ամյա միջնակարգ կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզկուլտուրային կրթության միատեսակ արդյունքներ՝ ֆիզիկապես առողջ, ներդաշնակ համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստվածությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող, նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորել:

“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի չափորոշիչն իր մեջ ներառում է.

- Հանրակրթական դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի հայեցակարգը:
- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ընդհանուր նպատակները:
- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակային պարտադիր միջուկը՝ տարրական, հիմնական և ավագ դպրոցի համար:
- Ուսումնական գործունեության տեսակները:
- սովորողների ներկայացվող պարտադիր պահանջները՝ նրանց գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների ծավալի և արժեքային համակարգի նկարագրությունները ըստ կրթական աստիճանների (տարրական, հիմնական, ավագ), ընդ որում՝ գիտելիքներին, կարողություններին և հմտություններին վերաբերող պահանջները ներկայացված են երեք՝ Ա, Բ, Գ, մակարդակով, որոնք համապատասխանում են Ա - նվազագույն, Բ - միջին, Գ - բարձր պատրաստվածությանը,
- ուսուցման արդյունքների ստուգման ու գնահատման կարգը.
- առաջարկվող գրականության ցանկը.

- հանրակրթական դպրոցների ֆիզիկական կուլտուրայի մարզադահլիճների և ուսումնական կահավորանքի ցանկը:

Այս չափորոշիչը հիմք է ծառայելու ֆիզկուլտուրային կրթության ուսումնական ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական, օժանդակ ուսումնական ձեռնարկների և այլ նյութերի ստեղծման համար:

ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳ ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ

Միջնակարգ կրթության ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ, քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը և առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն:

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

- Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, ճարպկություն, կորդինացիա, ցատկունակություն) մշակմանը, որոնք լայն կիրառում են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

- Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

- Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական – կիրառական նշանակությամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

- Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում սովորողները ձեռք կբերեն գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, առաջին բուժօգնություն ցույց տալու կանոնների, ինչպես նաև համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու ունակություններ:

- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանը ըստ նախասիրությունների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագետներ դառնալու նպատակով:

- Տեղեկատվական ժամանակակից միջոցների (համակարգիչ, հեռուստացույց և այլն) լայն տարածման պայմաններում պակասել է երեխաների շարժողական ակտիվությունը, սահմանափակվել է մկանային գործունեությունը, հետևաբար անհրաժեշտ է ֆիզիկական կուլտուրայի դասերից բացի, դպրոցներում ֆիզկուլտ-առողջարարական և արտադասարանական մարզական աշխատանքների կազմակերպումը:

Ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերի, դասագրքերի, մեթոդական ձեռնարկների, ուղեցույցների ստեղծման ժամանակ անհրաժեշտ է առաջնորդվել հետևյալ սկզբունքներով.

- Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով առաջարկվող նյութերը պետք է համապատասխանեն սովորողների տարիքային և սեռային առանձնահատկություններին, հոգեբանությանը, լինեն հետաքրքիր և իրատեսական:

- Տարրական դասարաններում “Շարժախաղեր”-ի ընտրությունը պետք է կատարել այնպես, որ դրանք նպաստեն սովորողների վազելու, ցատկելու, նետելու կարողության ամրապնդմանը, արագաշարժության, տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը և հայեցի դաստիարակմանը:
- Անհրաժեշտ ուշադրություն պետք է դարձնել ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցական տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ ֆիզիկական դաստիարակության ուսուցանվող նյութը ավելի մատչելի, գրավիչ դարձնելու և յուրացման գործընթացը արագացնելու նպատակով:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Հանրակրթական դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:

Նպատակի իրականացումը ենթադրվում է հետևյալ խնդիրների լուծումը.

- սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում:
- Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում:
- Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտություն) 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:
- Սովորողների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվություն, հաստատակամություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում:
- Առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:
- Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:
- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկունության կարողություններ և հմտություններ:
- նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտում:

“ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱ” ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿԱՅԻՆ ՄԻՋՈՒԿԸ

“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի բովանդակային միջուկն իր մեջ ներառում է.

1. “Գիտելիքների հիմունքներ” բաժինը.

- Ընդհանուր տեղեկություններ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, նրա նշանակության վերաբերյալ:
- Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման և կեցվածքի ձևավորման համար:

- Անձնական հիգիենան և ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները:
- Կոփման կանոնները և նշանակությունը:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի և պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը:
- Տեղեկություններ օլիմպիական շարժման և օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ:
- Տեղեկություններ անվանի մարզիկների վերաբերյալ:
- Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում:
- Վնասակար սովորությունների (ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրանյութեր) կործանարարությունը:
- Հոգնածության կանխարգելման միջոցները:
- ՀՀ Ազգային օլիմպիական կոմիտեի գործառույթները:
- Արդարացի խաղի նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի գործնեությունում:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

- 1) Շարային վարժությունների ուսուցում (յուրացում)
 - Շարում միասյունով, տողանով.
 - Շարային հրահանգների կատարման ուսուցում.
 - Շարափոխումներ միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից եռասյուն, քառասյուն շարքի շարժման ընթացքում դարձում կատարելով, աջ և ձախ դարձումներ ընթացքում.
 - Կից քայլերով բացազատվել և խտանալ.
 - Տեղում դարձումներ աջ, ձախ և “ետ դարձ”, “կես աջ դարձ” և “կես ձախ դարձ”-ը:
 - Տեղաշարժեր անկյունագծով, օձաձև, հակընթացով:
 - Շարային քայլք:
 - Բացազատվել և խտանալ տեղում:
- 2) Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների յուրացում.
 - Ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները.
 - Ձեռքերի հիմնական դրությունները և շարժումները.
 - Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ.
 - Վարժություններ իրանի համար.
 - Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ առանց առարկաների.
 - Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով՝ գնդակներով (մեծ, փոքր, լցված), օղերով, մարզափայտերով, գուրզերով, դրոշակներով, կցագնդերով, էսպանդերներով, մարզասարքերով և այլն:
 - վարժություններ զույգերով:

3) Մագլցման վարժությունների յուրացում

- Մագլցում մարզանստարանի վրայով.
- Մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար. միաժամանակ կատարելով ձեռքերի վերաբռնում և ոտքերի տեղափոխում.
- Մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկներին հենված և փորին պառկած դրություններով ձեռքերով ձգվելով.
- Պարանամագլցում, երեք հնարքով, ոտքերի օգնությամբ՝ արագությամբ.
- Մագլցելով անցում արգելքների վրայով:

4) Հավասարակշռության վարժությունների յուրացում.

- Կանգ ոտնաթաթերին, պահել 3-4 վայրկյան:
- Կանգ մեկ ոտքի վրա՝ հատակին և մարզանստարանի վրա:

- Քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով, դարձում կատարելով, գնդակի վրայով քայլանցում կատարելով:
- Քայլք շրջված նստարանի ծողի վրայով:
- Հավասարակշռության գերանի (1 մ բարձրություն) վրա քայլք, կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստ դրությունից ընդունել հենում ծնկին, նստած դրությունները:
- Քայլք գերանի վրայով մեծ քայլերով և արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, 90 և 180 աստիճանի դարձումներ ցատկերով, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա:

5) Ակրորբարիկական վարժությունների .

- Գլորվել խմբավորված՝ փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ:
- Կքանիստ դրությունից գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ:
- Կանգ թիակների վրա, թիակների վրա ոտքերը ծավված դրությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:
- Խմբավորված դրությամբ գլորումներ ետ՝ գլխի վերևում ձեռքին հենվելով:
- Երկու-երեք գլուխկոնծի առաջ:
- Մեջքի վրա պառկած դրությունից “Կամուրջ” դրություն ընդունելը:
- “Կամուրջ” օգնությամբ և ինքնուրույն կատարելը:
- Գլուխկոնծի առաջ և ետ:
- Կանգնած դրությունից “Կամուրջ” օգնությամբ:
- Կանգ ձեռքերի և գլխի վրա վարժակցի օգնությամբ:

6) Հենացարկեր .

- Մարմնամարզական այծի (60-100 սմ բարձրությամբ) լայնակի տեղադրված դրությամբ, վերցատկում, ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկել արտակրված:
- Մարմնամարզական այծի (100-110 սմ բարձրությամբ) վրայով հենացատկ “ոտքերը զատած” եղանակով:
- Այծի վրայով հենացատկ “ոտքերը կծկած” եղանակով:
- Հենացատկ երկարությամբ տեղադրված նժույգի (110-120 սմ բարձրությամբ) վրայով “ոտքերը զատած” եղանակով:

7) Կախեր և հենումներ.

- Կախեր և հենումներ մարզապատի, մարզանստարանի և գերանի վրա: Մեջքով դեպի մարզապատը կախ դրությունում ոտքերի ծալում և ուղղում: Կախ ծավված ձեռքերի վրա: Ձգումներ կախ պառկած՝ ծավված:
- Կախ ոտքերը ծալած ծնկատարելով՝ ձեռքով բռնելով: Կախ դրությամբ բարձրացնել ոտքերը:
- Կախ ծավված և արտակրված:
- Ձգումներ կախ դրությունից, կախ պառկած դրությունից:
- Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում:
- Կախ պառկած, կախ կքանիստ, կախ ծավված, կախ արտակրված:
- Կախերի և հենումների համակցումներով համալիրների կատարում:
- Տեղաշարժվել կախ դրությամբ՝ ձեռքերի փոխըմբռնումներով:
- Վերելք հենման ուժով: Անկյուն՝ հենված դրությամբ:
-

8) Պարային վարժություններ.

- Քայլք և վազք երաժշտության նվագակցությամբ:
- Քայլք ուսույուններով, կից քայլերով, կքանստելով:
- Կողադիր քայլք, փոփոխական քայլք, քառատրոփ քայլք ցատկերով:

- Փոփոխական քայլեր ձեռքերի տարբեր դրություններով, փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատածև շարժում ոտքերով կիսակքանստելով և լրիվ կքանստելով:
- Կից քայլել աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին, մյուս ոտքը ծալելով (“Քերձի” պատը):
- “Վեր-վերի” պարի պարզագույն տարրեր:
- “Քոչարի” պարի տարրերը:
- “Շալախո” պարի տարրերը:
- Գեղարվեստական մարմնամարզության տարրեր (աղջիկներ)
- վարժությունների համալիրներ օղերով,
- վարժությունների համալիրներ ժապավեններով:
- Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ:

ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Քայլքի տարատեսակների յուրացում:

Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կրունկների վրա, կիսակքանստած, կքանստած՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով:

Վազքի յուրացում.

Վազք: Վազք բարձր մեկնարկից 20 մ, 30 մ, 40 մ, 60 մ, 100 մ, 400 մ, 800 մ, 1000 մ, 1500 մ, 2000 մ:

Վազք արագացումով 30 մ, 40 մ, 60 մ, 100 մ, դանդաղ վազք 400 մ, 800 մ, 1000 մ, 1500 մ, 2000 մ:

Հավասարաչափ դանդաղ վազք 3 րոպե, 5 րոպե, 6-7 րոպե, 8-9 րոպե, 10 րոպե, 12-15 րոպե:

Մաքրքավազք 3x10 մ:

Վազք հաղթահարելով արգելքները:

Արգելագոտու հաղթահարում:

Կրոս կտրտված տեղանքում 1 կմ, 2 կմ:

Ցարկեր

- Ցատկեր մեկ և երկու ոտքի վրա տեղում և առաջ շարժվելով:
- Ուսույուններ աջ, ձախ և զույգ ոտքերով:
- Բազմաուսույուններ աջ և ձախ ոտքերի վրա:
- Տեղից հեռացատկ: Տեղից եռացատկ:
- Թափավազքով հեռացատկ:
- Վարցատկ 40 սմ, 60 սմ, 70 սմ բարձրությունից:
- Բարձրացատկ ուղիղ և թեք թափավազքով:
- Թափավազքով բարձրացատկ:

Նեղումներ

- Փոքր գնդակի նետում պատին աջ և ձախ ձեռքով:
- Փոքր գնդակի նետում հեռավորության տեղից և թափավազքով:
- Փոքր գնդակի նետում նշանակետին տեղից և թափավազքով:
- Լցրած գնդակի (1 կգ) նետում երկու ձեռքով կրճքից, ցածից:
- Մեծ գնդակի նետում և բռնում զույգերով:
- Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 6-8 մ, 10-12 մ, 12-14 մ հեռավորությունից:
- Փոքր գնդակի նետում հեռավորության կամավոր թափավազքով:
- Նռնակի նետում (500 գր.) հորիզոնական նպատակին (2,5x2,5 մ) 10-12 մ հեռավորությունից:
- Նռնակի (700 գր.) նետում հորիզոնական նպատակին (2,5x2,5 մ) 15-20 մ հեռավորությունից:

- Նոնակի նետում հեռավորության թափավազքով:
- Նոնակի նետում (500 գր.) հեռավորությամբ՝ 10 մ լայնությամբ “միջանցքով”:
- Նոնակի (700 գր.) նետում պտոկած դրությունից “միջանցքով” և ըստ ճշտության:

3) ՇԱՐԺԱԽԱՂԵՐ

- 1) Վազքի կարողության ամրապնդման, արագաշարժության մշակման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր.
 “Արագ գտիր քո տեղը”, “Նապաստակները”, “Մուկ և կատու”, “Թռչունները և արծիվը”, “Ճանաչիր դրոշակը”, “Արծվիկը”, “Գնդակի շրջանցում”, “Ազատ տեղ”, “Գիշեր-ցերեկ”, “Շաբաթվա օրերը”, “Երկու դրոշակ”, “Անբուն նապաստակը”, “Կարտոֆիլի տնկում”, “Ծովն ավելոծվում է”, “Ծածաններն ու գայլաձուկը”, “Սպիտակ արջեր”, “Սահմանապահներն ու պարաշյուտիստները”, “Համարականչ”, “Հանդիպակաց փոխանցումավազք”:
- 2) Ցատկերի ոկարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր. “Հեռացատկորդները”, “Կոճղից-կոճղ”, “Գայլը ձորակում”, “Ցատկիր արագ”, “Պինգվինները գնդակով”, “Կապիկների որսը”, “Ցատկելով առաջ”, “Նապաստակները բանջարանոցում”, “Ցատկապարանի վրայով”, “Բազմացատկեր”, “Էստաֆետա ցատկապարանով”:

3) Հեռավորության և նշանակետին նետման կարողության ամրապնդման, արագաուժային ընդունակությունների մշակման խաղեր.

“Ծիտիկներն ու արծիվը”, “Շարժուն թիրախ”, “Գլորիի գնդակը”, “Որսորդներն ու սագերը”, “Երկու ճամբար”, “Ամենանշանառուն”, “Դիպուկ նշանակակետին”, “Նետում զամբյուղի մեջ”:

4) Գնդակը բռնելու, փոխանցելու, նետելու և վարելու կարողության ամրապնդման և տարածության մեջ կողմնորոշմանը նպաստող խաղեր.

“Որսա և նստիր”, “Նետիր հեռու”, “Գնդակի փոխանցում շարքում”, “Հավաքիր արագ”, “Գնդակներով էստաֆետ”, “Գնդակի նետում պատին”, “Անվանիր շաբաթվա օրերը”, “Փոխանցիր՝ կքանստիր”, “Արագ փոխանցիր”, “Գնդակի փոխանցում տողանում”, “Պայքար գնդակի համար”, “Գնդակը թմի ավագին”, “Գնդակի փոխանցում շրջանով”:

5) Շարժումների համաձայնեցման, կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակման և փոխգործողությունների յուրացմանը նպաստող խաղեր.

“Մեկ, երկու, երեք”, “Երրորդն ավելորդ է”, “Կատուն եկավ”, “Ճանաչիր ծայնից”, “Օղակներով էստաֆետ”, “Թռչունները վանդակում”, “Արգելված շարժում”, “Երեք շարժում”, “Թզուկներն ու հսկաները”, “Լուսանշան”, “Դասարան, զգաստ”, “Համակցված էստաֆետ”, “Ծուղակ”, “Ծիտ-ճառ-տերև”, “Թունել”, “Մաքրավազք”:

6) Հումանիստական բնույթի շարժախաղեր՝ “Ազատիր ընկերոջդ”, “Կառուցիր պատնեշ”, “Հանգրուո հրդեհը”, “Կառուցիր բնակարան” և այլն:

5) ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ

1. Բասկետբոլ խաղի ուսուցում

- Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով քայլով, վազքով, ցատկով, կից քայլերով:
- Գնդակի ընդունում և փոխանցում կրծքից երկու ձեռքով:
- Ցատկով կանգառ: Քայլով կանգառ:
- Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, քայլով և վազքով:
- Գնդակի նետում օղակին մեկ ձեռքով տեղից:
- Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից քայլով և տեղերի փոփոխումով:
- Գնդակի նետում զամբյուղի մեջ վարումից հետո:

- Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:
- Գնդակի փոխանցում ուսի վրայից:
- Գնդակի նետում շարժման մեջ երկու քայլով:
- Գնդակի խլում: Տուգանային նետում:
- Գնդակի փոխանցում տեղում և հանդիպակաց շարժման մեջ:
- Գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հետցատկով:
- Օղակից հետ թռչող գնդակի ընդունում: Գնդակի փոխանցում գլխի վրայից:
- Խաղ պաշտպանությունում: Սահմանային պաշտպանություն:
- Դիրքային հարձակում:
- Խաղացողների փոխգործողությունները հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:
- Երկկողմանի խաղ:

Վոլեյբոլ խաղի ուսուցում.

- Տեղաշարժվելը վոլեյբոլիստի կեցվածքով կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ:
- Տեղաշարժվել կից քայլերով, կանգառներ, արագացումներ:
- Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և տեղաշարժվելով : Գնդակի փոխանցում գլխավերևում:
- Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից երկու ձեռքով տեղում և տեղաշարժվելով:
- Խաղակցի փոխանցած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված:
- Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով վերևից :
- Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված : Սկզբնահարվածի ընդունում:
- Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ. գնդակի ընդունում - գնդակի փոխանցում – հարձակողական հարված:
- Գնդակի բազմակի փոխանցումներ գլխավերևում և հանդիպակաց շարքերում:
- Գնդակի ետ մղում բռունցքով ցանցի վրայով:
- Հարձակման տակտիկան:
- Դիրքային հարձակում առանց փոփոխելու խաղացողների դիրքը (6:0) և խաղացողների դիրքը տեղերի փոփոխումով:
- Գնդակի հետ մղում բռունցքով ցանցի վրայով:
- Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:
- Երկկողմանի խաղ պարզեցված կանոններով:
- Սկզբնահարվածի ընդունում - փոխանցում ցանցի մոտ 3-րդ գոտի, երկրորդ փոխանցում 4-րդ և 2-րդ գոտիները – հարձակողական հարված ,կամ փոխանցում ցատկով:
- Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից և փոխանցում ցատկով՝ ցանցի վրայով:
- Գնդակի ընդունում մեկ ձեռքով՝ ընկնելով:
- Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցում ցանցի վրայով:
- Վերևից ուղիղ սկզբնահարված:
- Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջից գնդակ ստանալով:
- Շրջափակում հարձակողական հարվածից հետո:
- Սկզբնահարվածի ընդունում:
- Հարձակողական հարված 4-րդ, 2-րդ և 3-րդ գոտիներից:
- Անհատական և խմբային շրջափակում:
- Երկկողմանի խաղ:

3.Հանդերոլ խաղի ուսուցումը

- Հանդերոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով և մեջքով առաջ.
- Կանգառը երկու քայլով և ցատկով: Դարձումներ գնդակով:
- Գնդակի ընդունում և փոխանցում կրծքից երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ:
- Գնդակի փոխանցում մեկ ձեռքով ուսի վրայից:

- Գնդակի վարում ցածր, միջին և բարձր կեցվածքով տեղում և շարժման մեջ, շարժման ուղղությունը և արագությունը փոփոխելով:
- Գնդակի նետումներ դարպասին: Գնդակի նետում վերևից հենումով և ցատկով:
- Գլորվող գնդակի որսում: Գնդակի հանում:
- Յոթ մետրանոց տուգանային նետում:
- Գնդակի վարում ուղղությունը և արագությունը փոփոխելով պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ:
- Դարպասապահի խաղը:
- Երկու խաղացողների գործողությունները պաշտպանությունում առաջակալման ժամանակ:
- Գնդակի փոխանցում և ընդունում եռյակներով:
- Հարձակում արագ պոկումով (2:1), (3:2):
- Գնդակի դուրս հանում և խլում հակառակորդից:
- Շրջափակում:
- Անհատական հարձակման տակտիկան:
- Խաչաձև շարժվելը: Շարժվելը օրոջակով:
- Դիրքային հարձակում փոփոխելով խաղացողների դիրքերը:
- Գնդակի փոխանցում հրապարակից գնդակի ետ ցատկով:
- Գնդակի նետում հենված դրությունից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ: Փոխապահովումը պաշտպանությունում:
- Սահմանային պաշտպանություն:
- Հարձակում հակահարձակումով:
- Դիրքային հարձակում:
- Խաղացողների փոխգործողությունները հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:
- Խաղ մինի հանդբոլի կանոններով:
- Խաղ պարզեցված կանոններով:
- Երկկողմանի խաղ:

4. Ֆուտբոլ խաղի ուսուցում

- Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլով և մեջքով առաջ, արագացումներ, տարբեր դրություններից մեկնարկներ, կանգառներ, դարձումներ:
- Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակներին ոտնաթաթի ներսի մասով և ոտնաթաթի միջին մասով:
- Գլորվող գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով, փոփոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը՝ առանց պաշտպանի միջամտության:
- Հարվածներ գնդակին առաջարկվող եղանակներով՝ ըստ ճշտության:
- Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով:
- Գնդակի խլում: Դարպասապահի խաղը:
- Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վարում – հարվածներ, գնդակի ընդունում, գնդակի կասեցում, հարվածներ դարպասին:
- Հարված գլորվող գնդակին ոտնաթաթի դրսի մասով, ոտնաձայրով, թռչող գնդակին ոտնաթաթի դիմային մասով:
- Գնդակի նետում տեղից և քայլով կողմնային գծից:
- Հարվածային թռչող գնդակին ոտնաթաթի միջին մասով:
- Հարված գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով:
- Գնդակի խլում մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրելով:
- Գնդակի կասեցում կրծքով:
- Խաբուսիկ շարժումներ: Գնդակի խլում մրցակցից՝ սահանկումով:
- Մրցակցի շրջանցում:
- Դիրքային հարձակում առանց փոփոխելու խաղացողների դասավորությունը:

- Հարձակում խաղային առաջադրանքներով. 3:1, 3:3, 2:1:
- Խաղ պարզեցված կանոններով:
- Երկկողմանի խաղ:

**ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ
ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ**

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Բարձր մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ: • Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: • Ըմբռնի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: • Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, շարժախաղերի անվանումները և կանոնները: • Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: • պատկերացում ունենա “Մարմնամարզություն” մարզաձևի մասին, կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել: • Պատկերացում ունենա “Աթլետիկա” մարզաձևի մասին, կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել, բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, փոքր գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել: • Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա պահպանել օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենայի կանոնները: • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: • Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկ տողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի: • Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ առարկաներով և առանց առարկաների: • Կարողանա վերլուծել ընդհանուր զարգացնող համալիր վարժությունների հաջորդականությունը: • Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: • Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, հավասարակշռության գերանի վրա /1մ բարձրության/ կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր: • Կարողանա կատարել գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել “կամուրջ” դրությունը: • Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա ձգումներ կախ պառկած դրությունով: • Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ: • Կատարել “Քոչարի” պարի շարժումները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ: • Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակորբատիկական, ռիթմիկ, պարային վարժությունները, կախերը և հենումները: • Կարողանա արագացումով վազել 30մ, հաղթահարել արգելագոտին՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, փոքր գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ: • Կարողանա գիտակցել և արժևորել սեփական մարմնի խնամքին, առողջությանը հետևելու և ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ զբաղվելու կարևորությունը: • Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել 30մ., դանդաղ վազել 6րոպե, կրոս կտրտված տեղանքում 2կմ.: • Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: • Կարողանա փոքր գնդակը նետել նշանակետին: • Կարողանա խաղալ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: • Կարողանալ արագ և ճիշտ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել: Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: 	
--	--	--

Տարրական դպրոց

Տարրական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի

- սեփական անձի գնահատում, առողջության առժևորում և վստահություն իր ուժերի նկատմամբ:
- սեփական մարմնի խնամքին և առողջությանը հետևելու կարևորության գիտակցում:
- ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու կարևորության գիտակցում:
- պարբերաբար առավոտյան հիգիենիկ մարմնամնարզություն կատարելու անհրաժեշտության գիտակցում:

ԵՊՈՒՆՈՒՄ ԿՐԻՍԻՍԻՍ ԿՐԻՍԻՍԻՍ
ԱՄԵՐԻԿԱՆ ԿՐԻՍԻՍԻՍ
ԵՊՈՒՆՈՒՄ ԿՐԻՍԻՍԻՍ
ԿՐԻՍԻՍԻՍ, ԿՐԻՍԻՍԻՍ, ԿՐԻՍԻՍԻՍ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Բարձր մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում : • Պատկերացում ունենա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առանձին մարզաձևերի, ինքնահսկողության, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին: • Իմանա վնասակար սովորությունների կործանարար ազդեցության մասին: • Պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի նշանակության և “Արդարացի խաղի” մասին: • Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեկ համալիր, ազգային պարի շարժումներ, ցատկել այծի վրայով (60-100սմ) մազլցել պարանը, կատարել գլուխկոնձի առաջ և ետ: • Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտածողի վրա, կախ ծալված և արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պառկած դրությունից՝ ձգումներ: • Կարողանա վազել արագացումով 40մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 6 րոպե, թափավազքով հեռացատկել, բարձրացատկել (60-80սմ բարձր), փոքր գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորություն: • Պատկերացում ունենա մարզախաղերի տարբեր մարզաձևերի մասին, իմանա սովորած մարզախաղերի կանոնները: • Կարողանա բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, գնդակը փոխանցել և ընդունել, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել շարային հրահանգներ, շարափոխումը միասյուն շարքից քառասյուն շարքից, դարձումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից: • Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ, տղաներ՝ կցագնդակով, լցրած գնդակներով. աղջիկները՝ օղերով զույգերով: • Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտածողի վրա վերելք ուժով, կախ ծալված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, զուգափայտի վրա՝ ձեռքերի հենումից վերելք, առաջ և հետ թափին, հենում դրությունից ձեռքերի ծալում և ուղղում, հենում անկյունով, ոտքերը զատած նստած դրությունից կանգ ուսերին: Աղջիկներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում ցածր ձողին դրությունը: • Կարողանա հենացատկել. տղաներ՝ այծի վրայով “Ոտքերը կծկած” եղանակով 100-110սմ բարձրությունը, նժույգի վրայով “Ոտքեր զատած” եղանակով 110-120սմ բարձրություն: Աղջիկներ՝ ցատկ այծի վրայով “Ոտքերը զատած” եղանակով 100սմ բարձրության: • Կարողանա կատարել. Տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ, երկարությամբ, կանգ գլխի վրա, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ: Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը: • Կարողանա կատարել ազգային “Քոչարի և “Շալախո” պարի շարժումները: • Կարողանալ պարանամազլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 3 մ, աղջիկները 2,5 մ բարձրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտակցի ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու անհրաժեշտությունը առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար: • Կարողանա ինքնուրույն որոշել իր ֆիզիկական զարգացման մակարդակը: • Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները: • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ռիթմիկ-մարմնամարզության վարժությունների համալիրներ: • Կարողանա ճիշտ հեռացատկել, բարձրացատկել, վազել արագացումով

<p>վարել աջ և ձախ ձեռքով ուղղության և արագության փոփոխումով, նետել զամբյուղի մեջ տեղից և շարժման ընթացքում, խաղալ բասկետբոլ պարզեցված կանոններով:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժվել, կատարել գնդակով փոխանցումներ երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ, ցանցի վրայով, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, խաղալ վոլեյբոլ պարզեցված կանոններով: • Կարողանա կատարել հանդբոլի գնդակի վարում, փոխանցում, նետում դարպասին, տուգանային նետում, խաղալ հանդբոլ պարզեցված կանոններով: • Կարողանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել հարվածել անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթաթիներսի և ոտնաթաթի միջին մասով: Գլորվող գնդակը կասեցնել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի մասերով: Խաղալ ֆուտբոլ պարզեցված կանոններով: • Կարողանա ցուցաբերել բարոյություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վազել արագացումով 60մ, փոփոխական տեմպով 12-15 րոպե, կրոս՝ 1000 մ աղջիկներ, 2000մ տղաներ: • Կարողանա բարձրացատկել “քայլանցման” եղանակով՝ տղաները 100-110 սմ, աղջիկներ 80-90 սմ բարձրության. • Կարողանա լցրած գնդակը (1 կգ) նետել տարբեր դիրքերից, էստաֆետային փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել. • Կարողանա բասկետբոլի գնդակը նետել զամբյուղի մեջ երկու քայլով, միջին և հեռու տարածությունից, կատարել տուգանային նետում, գնդակի դուրս հանում և խլում: Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով: • Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը փոխանցել ցանցի վրայով և ընդունել երկու ձեռքով, կատարել ցածից և վերին ուղիղ սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, միաժամանակ շրջափակում ընդունել սկզբնահարվածը: Խաղալ բոլեյբոլ կանոնների պահպանումով: • Կարողանա հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ, նետում դարպասին՝ վերևից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել: Խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով, կարողանա հարվածի ֆուտբոլի գլորվող գնդակին, ոտնաթաթին ներսի մասով և ոտնաթաթով, գնդակը վարել, կասեցնել ոտնաթաթով, կրծքով, խլել մրցակցից: Խաղալ ֆուտբոլի կանոնների պահպանումով: • Կարողանալ տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, համագործակցել: • Կարողանա ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: 	<p>60 մ, փոփոխական տեմպով 15 րոպե, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում • Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ հանդես բերել նախաձեռնություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն: • Ունենա բազային շարժողական գործողությունների կատարման հմտություններ: • Ունենա հարգանք ուրիշի նկատմամբ, օգնության հասնելու պատրաստակամություն, դժվարությունները հաղթահարելու կամք և հայրենասիրություն:
--	--	---

**ՍՈՎՈՐՈՂԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ (10-12-րդ դասարաններ)
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ**

Նվազագույն մակարդակ	միջին մակարդակ	բարձր մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> • Իմանա ֆիզիկական կուլտուրային սպորտի դերը անձի համակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության, պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործերում: • Իմանա ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները: • Պատկերացում ունենա գերհոգնածության, մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ: • Իմանա օլիմպիական շարժման, գաղափարախոսության համամարդկային արժեքների, “Արդարացի խաղի”, օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին: • Գիտելիքներ ուենա “Առողջ ապրելակերպի” վերաբերյալ: • Կարողանա կատարել շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն, քառասյուն շարքի, ընդհանուր զարգացնող 10-12 վարժություններից կազմված համալիրներ: <p>Պատանիներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել գլուխ • կոնձի երկարությամբ, վարժություններ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում միայն շարքից երկու, երեք և ութ շարքի, ընթացքում դարձումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ: <p>Պատանիներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել գլուխկոնձի ետ և կանգ ձեռքերի վրա: Ուժային վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով: Պտտածողից կախ դիրքում ծավլելով թափահարում, կախից վերելք շրջահենումով, դանդաղ վարցատկ: Պտտածողից կախ դիրքումից ձգումներ: Հենացատկել երկարությամբ տեղադրված 120սմ բարձրության նժույգի վրայով: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա: <p>Աղջիկեր</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա կատարել ճրկունության մշակման վարժություններ՝ գնդակով, օղակով, ցատկապարանով: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ, կատարել գլուխկոնձի առաջ, ետ և “Կամուրջ” վարժությունը: Վարժություններ մարզասարքերի վրա: • Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 100մ, կատարել փախանցավազք՝ 4X60մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10-12րոպե, կատարել կրոսավազք, 1500մ՝ աղջիկներ, 2000մ՝ տղաներ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արժեվորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ: • Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ռիթմիկ-մարմնամարզական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրը, վարժություններ կատարել մարզասարքերի վրա՝ շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղվածությամբ: • Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրային մարմնամարզական բոլոր վարժությունները: • Կարողանա ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ: • Կարողանա ծրագրային աթլետ- • տիկական վարժությունները կատարել ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել կազմակերպվածություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում: • Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների ստեղծագործական կիրառում: • Կարողանա ցուցաբերել • պատրաստակամություն, պա-

<p>կցագնդերով, էսպանդերներով, պտտածողից կախ ծալված, արտակորված, ձգումներ, ուժով վերելք շրջումով: Հենացատկել 110սմ բարձրության, երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայից, պարանամագլցել ոտքերի օգնությամբ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա: Աղջիկներ • Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ժապավենով, ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրներ, պառկած դիրքից կանգ թիակների վրա: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա: • Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 60մ, հավասարաչափ տեմպով՝ վազել 6 րոպե, ճիշտ փոխանցել փախանցվազքի փայտիկը, վազել 400մ՝ աղջիկներ, 800մ՝ տղաներ: • Կարողանա հեռացատկել “Ոտքերը կծկած” և բարձրացատկել “Քայլանցում” եղանակներով: • Իմանա սովորած մարզախաղերի կանոններ • Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ, կատարել նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական և խմբակային տակտիկական գործողություններ: • Կարողանա կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ վերից, ընդունում և փոխանցում ցածից երկու ձեռքով, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, 	<p>Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել փոփոխական արագացումներով, նետել մեկ ձեռքով ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից, կատարել տուգանային նետում, վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում, տակտիկական գործողություններ: Խաղալ բասկետբոլ կանոններով:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը ընդունել սկզբնահարվածից և փոխանցել 3-րդ գոտի, գնդակը ընդունել հարձակողական հարվախից հետո և փոխանցել ցատկով, կատարել հարձակողական հարված 2-րդ և 3-րդ գոտիներից, միայնակի և խմբակային շրջափակում: Խաղալ վոլեյբոլ կանոններով: • Կարողանա հանդբոլի գնդակը նետել հենված դրությունից, փոխանցել հրապարակից գնդակի ետ ցատկով: Կատարել “խաչածն” և “ուլթակով” շարժվելը, դիրքային հարձակումը, զոնայի պաշտպանություն: Խաղալ հանդբոլ կանոններով: • Կարողանա ֆուտբոլի գնդակին հարվածել գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը խլել մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրելով, սահանկումով, շրջանցել մրցակցին: Խաղալ ֆուտբոլ կանոններով: • Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել: Հանդես բերել արագաշարժություն, նպատակասլացություն, փոխոգնություն, ինքնավստահություն, ինքնատիրապետում, հարգանք խաղընկերոջ և ուրիշների 	<p>տասխանատվություն, ազնվություն, բարություն, հայրենասիրություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, դրսևորել հասարակական ակտիվություն և նախաձեռնություն: • Պարբերաբար զբաղվել ֆիզկուլտուրայով կուլտուրայով և սպորտով, ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն: • Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնահատման հմտություններ:
---	---	---

<p>շրջափակում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա հանդբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել եռյակներով, նետել դարպասին տարբեր դրություններից: Կատարել խափուսիկ շարժումներ, անհատական և թիմային գործողություններ: • Կարողանալ հարվածել ֆուտբոլի թռչող գնդակին ոտնաթմբի միջին մասով և գլխով, կասեցնել ոտնաթաթով և կրծքով, կատարել խափուսիկ շարժումներ: 	<p>նկատմամբ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն: 	
---	--	--

<p>ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ</p> <p>ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ</p> <p>Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասվանդումը սովորողների մեջ պեղք է ձևավորի</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Պատասխանատվություն սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ: - Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ: - Ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ: - Համագործակցության, արժանապատվության, հանդուրժողականության, պատասխանատվության կարողություններ: - Ինքնաճանաչման, ինքնագնահատման, նպատակաուղղվածության, ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու շարունակական ձգտում: - Գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները կյանքում կիրառելու կարողություն: - Օլիմպիական շարժման համամարդկային արժեքների նշանակությունը: Արդարացի խաղի դերը սպորտում:

ԲԱՅԱՏՐԱԳԻՐ

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: Այն պետք է նպատակամղվի առողջ ապրելակերպը ամենօրյա կենցաղում ներդնելուն:

Վերը նշվածը ներառված է հանրակրթական դպրոցի 1-12-րդ դասարանների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրում:

Ծրագիրը նպատակաուղղված է առողջ, համակողմանի, ներդաշնակ զարգացած անձի ձևավորմանը՝ հետևյալ խնդիրների առաջնային լուծմամբ.

1) Առողջության ամրապնդում. ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, հարթաթաթության կանխարգելում, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում, արտաքին միջավայրի նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում.

2) կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ուսուցում, դրանց կիրառումը տարբեր բարդության պայմաններում.

3) շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա, շարժումների ճշգրտություն, ռիթմայնություն և այլն) մշակում.

4) գիտելիքների ձեռք բերում անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի, առողջական վիճակի վրա ֆիզիկական վարժությունների ազդեցության, օլիմպիական շարժման, արդարացի խաղի, առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների և ինքնահսկման վերաբերյալ.

5) Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում, ֆիզիկական կատարելիության ձգտում.

6) ազատ ժամանակ ֆիզիկական վարժություններով և ընտրած մարզաձևով զբաղվելու պահանջմունքի դաստիարակում, պարապմունքների ժամանակ առանձին խումբ սովորողների գործողությունները ղեկավարելու և կազմակերպչական հմտությունների մշակում.

7) դպրոցականների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ ազնվության, մարդասիրություն, ընկերների նկատմամբ բարյացկամության և հարգանքի դրսևորման, նախաձեռնության, համարձակության, ռազմա-հայրենասիրության հատկանիշների դաստիարակում:

Այդ խնդիրները կարող են հաջողությամբ լուծվել միայն ֆիզիկական դաստիարակության ողջ համակարգի (ֆիզիկական կուլտուրայի դասեր, ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի արտադասարանական ձևեր, համադպրոցական ֆիզկուլտուրային-մասսայական և մարզական ձևեր) ներգործության դեպքում:

Այս բոլոր ձեռքբերումները անկասկած տեղափոխվում են սոցիալական կյանք և նպաստում առկա սոցիալական պայմաններին հարմարվելուն, հարստացնում են սեփական արժեհամակարգը, նպաստում ինքնադրսևորմանը և ինքնազարգացմանը:

Հայաստանի Հանրապետության առողջապահության նախարարի “Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի չափորոշիչ ծրագրի համաձայն հանրակրթական հաստատությունների բոլոր աշակերտներին ուսումնական տարվա սկզբին բժշկական զննման ենթարկելու և արդյունքում հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ խմբերի բաժանման չափորոշիչը հաստատելու մասին” 2006թ. սեպտեմբերի 22-ի N-1075-Ն հրամանով բոլոր ուսումնառություն անցնողները, անկախ ուսումնական հաստատության տիպից, մինչ ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներն սկսելն անցնում են բժշկական

զննում տարածքային պոլիկլինիկաներում և դրա արդյունքների հիման վրա բաժանվում երեք խմբերի՝ **հիմնական, նախապատրաստական և հատուկ:**

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

Հատուկ խմբին են պատկանում առողջության մշտական կամ ժամանակավոր զգալի շեղումներ ունեցող անձինք, որոնց ուսուցումը պետք է իրականացվի սովորական ուսումնական ծրագրով, սակայն նրանք ունեն “ֆիզիկական կուլտուրա” առարկան ընդհանուր խմբերում պետական ծրագրով պարապելու հակացուցումներ:

Դպրոցում հատուկ խմբերի կոմպլեկտավորումն իրականացվում է հաշվի առնելով դպրոցականների հիվանդության բնույթը, ֆիզիկական զարգացումը և ֆունկցիոնալ վիճակը: Մեկ խմբում կարող են ընդգրկվել երկուսից-չորս դասարանների դպրոցականներ, օրինակ՝ 1-4-րդ դասարան, 5-7, 8-9, 10-12-րդ դասարանները:

Հաշվի առնելով բժշկական ցուցումները, ֆիզիկական զարգացման տվյալները և ֆիզիկական պատրաստությունը՝ հատուկ խմբերը պետք է բաղկացած լինեն մեկ ուսուցիչ՝ 7-10 աշակերտ հարաբերությամբ:

Հատուկ խմբի թույլատրելի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ծավալներն են՝

- Պարապմունքներ հատուկ ուսումնական ծրագրով՝ հաշվի առնելով հիվանդության բնույթը և ծանրության աստիճանը:
- Անհրաժեշտության դեպքում պարապմունքներ՝ բուժական ֆիզկուլտուրայով, համապատասխան բժշկական կազմակերպություններում:

Հատուկ բժշկական խմբերում ընդգրկված աշակերտների շարժողական ռեժիմները տարբերակելու նպատակով, համաձայն հիվանդության բնույթի և ծանրության աստիճանի, նպատակահարմար է նրանց բաժանել “A” և “B” ենթախմբերի:

“A” ենթախմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնց առողջության շեղումները հետադարձելի բնույթ ունեն, թուլացած են տարբեր հիվանդությունների հետևանքով: Ֆիզկուլտուրայի պարապմունքները պետք է կառուցվեն հատուկ ծրագրերով՝ հաշվի առնելով առողջության շեղման ու ֆիզիկական զարգացման աստիճանը և բնույթը:

“B” ենթախմբում ընդգրկվում են այն դպրոցականները, որոնց մոտ առկա են օրգանների և համակարգերի անդառնալի փոփոխություններ:

Հատուկ խմբերի պարապմունքներն անցկացվում են արտադասարանական ժամերին, շաբաթական 2 անգամ՝ 45 րոպե տևողությամբ: Հատուկ խմբի պարապմունքներն անցկացնում են հատուկ պատրաստություն ունեցող ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները, կինեզիոլոգները, ադապտիվ ֆիզկուլտուրայի մասնագետները: Պարապմունքների ժամանակ ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի սովորողների տվյալ համակազմի օրգանիզմի հետևյալ առանձնահատկությունները՝ ցածր մակարդակը և ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ ցածր հարմարվողականությունը:

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

Ըստ հանրակրթական հիմնական ընդհանուր պետական ծրագրեր իրականացնող հանրակրթական ուսումնական հաստատությունների 2017-2018 ուսումնական տարվա օրինակելի ուսումնական պլանի (05.07.2017) 1-12-րդ դասարաններում “ֆիզիկական կուլտուրա” առարկային հատկացված է հետևյալ ժամանքանակները.

1-ին և 5-11-րդ դասարաններում՝ շաբաթական 3 ժամ, 2-4-րդ դասարաններում՝ 2 ժամ և 12-րդ դասարանում՝ 1.5 ժամ:

Հանրակրթական դպրոցում դասը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի հիմնական ձևն է: Դասին ներկայացվող ընդհանուր մանկավարժական պահանջներն են՝

- դասի նպատակի պարզություն և առաջադրված խնդիրների լուծում՝ դասին տրամադրված ժամանակամիջոցում.
- սովորողների հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների կարգավորումը ապահովող դասի կառուցվածքի պահպանում.
- դասի յուրաքանչյուր մասի համար ուսումնական նյութի հիմնավորված ընտրություն.
- ուսուցչի ղեկավար դերի զուգակցում ամբողջ դասարանի և առանձին աշակերտների ինքնուրույն գործունեության հետ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչին անհրաժեշտ է հմտորեն կազմակերպել դասերը, օգտագործել առավել արդյունավետ մեթոդներ, որոնք բխում են ուսուցման և դաստիարակության խնդիրներից, պարապմունքների բովանդակությունից և դպրոցականների անհատական առանձնահատկություններից: Դասերի պլանում ըստ ծրագրի պետք է առանձնացնել աշակերտների դաստիարակության հատուկ խնդիրներ, որոնք պետք է իրականացվեն դասի ընթացքում: Սրանով իրականացվում է դաստիարակության և ուսուցման միասնության սկզբունքը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Որպես կանոն աշակերտները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին պետք է մասնակցեն մարզահագուստով և մարզակոշիկներով, ընդ որում ձմռանը տաք մարզահագուստով և մարզակոշիկներով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին մարզադահլիճներում և մարզահրապարակներում պետք է խստորեն պահպանել սանիտարահիգիենիկ սահմանված պահանջները և անվտանգության կանոնները:

Մարզադահլիճներում օդի ջերմաստիճանը պետք է լինի ոչ ցածր քան 14° ըստ Ցելսիուսի:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը ուսումնասիրելու, ինչպես նաև աշակերտների շարժողական հնարավորությունների զարգացման դինամիկան գնահատելու և հսկելու նպատակով 1-12-րդ դասարաններում ուսումնական տարվա սկզբին (սեպտեմբեր) և վերջում (մայիս) անցկացվում է աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի ստուգում հետևյալ վարժություններից՝ վազք՝ 30 մ բարձր մեկնարկից, վազք՝ 6 րոպե տևողությամբ, հեռացատկ տեղից, վերձգումներ կախ դրությունից (տղաներ) և կախ պտկած դրությունից աղջիկներ: 2-րդ դասարանում 6 րոպե վազքը փոխարինվում է 3 րոպե վազքով:

Ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը գնահատող ցուցանիշները վերլուծվում են և արդյունքները հայտնում են դասղեկներին, ծնողներին և աշակերտներին:

Հայաստանի Հանրապետության տարածքում անհրաժեշտ է դասերը և արտադասարանական պարապմունքները որքան հնարավոր է շատ անցկացնել բացօթյա: Բացօթյա դասերն ու պարապմունքները օժանդակելով սովորողների կոփմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, միաժամանակ բարձրացնում են նրանց արդյունավետությունը, պայմաններ ընձեռում ուսուցչի համար օգտագործելու ուսուցման միջոցների ու մեթոդների ավելի լայն հնարավորություններ: Բացօթյա դասերի և պարապմունքների ընթացքում բարձր պահանջներ են առաջադրվում դրանց կազմակերպման, բեռնվածության չափավորման, անվտանգության միջոցների պահպանման նկատմամբ:

Ձմռանը, մասնավորապես Հայաստանի լեռնային շրջաններում, բացօթյա անցկացվող պարապմունքների հնարավորությունը որոշում են մարզային կրթության բաժինները՝ այն համաձայնեցնելով առողջապահական կազմակերպությունների հետ:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին յուրահատուկ են ինտենսիվ հուզական երանգավորումը, բարոյականային հատկանիշների ցայտուն դրսևորումը, որը հնարավորություն է տալիս ուսուցչին մի կողմից պարզելու աշակերտների իրական վերաբերմունքը տարբեր

բարոյա-էթիկական նորմերի նկատմամբ, մյուս կողմից դասերը արդյունավետ օգտագործելու անձնավորության դաստիարակության համար:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին դաստիարակության գործընթացի արդյունավետության տարբեր ցուցանիշների մեջ կարևոր նշանակություն ունեն աշակերտների ակտիվությունը, կարգապահությունը, ընկերներին օգնելը, արտաքին տեսքը, համապատասխան մարզահագուստի առկայությունը, հոգատար վերաբերմունքը կահավորման և գույքի նկատմամբ:

Դաստիարակության գործընթացում մեծ է ուսուցչի անձնական դերը, ընդ որում հատուկ նշանակություն ունի գաղափարական տեսական պատրաստականությունը և մանկավարժական վարպետությունը:

Ծրագրում 6 ժամ հատկացվում է գիտելիքների հիմունքներին, որը նպատակահարմար է պլանավորել ձմռան ամիսներին, բացի այդ ամբողջ տարվա ընթացքում յուրաքանչյուր դասին այդ նպատակի համար հատկացվում է 4-6 րոպե:

«Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնում ներառված են ֆիզիկական դաստիարակության այնպիսի հիմնախնդիրներ, ինչպիսիք են՝ առողջ ապրելակերպի, կեցվածքի ձևավորման, ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների հիգենան և օրգանիզմի կոփման կանոնները, ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքները, անվտանգության կանոնները, ինչպես նաև օլիմպիական խաղերի, օլիմպիզմի, արդարացի խաղի վերաբերյալ գիտելիքներ, որի միջոցով ցույց է տրվում սպորտի հումանիստական և բարոյական ներուժը:

Շարժախաղերը հանդիսանում են կրտսեր դպրոցի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցներից մեկը: Խաղերի ժամանակ երեխաները կատարելագործվում են յուրացրած շարժողական գործողություններում (քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ, արգելքների հաղթահարում և այլն): Շարժախաղերի ուսուցումը մեծ չափով բարձրացնում է խաղային գործունեության նկատմամբ երեխաների հետաքրքրությունը և նրանք ձեռք են բերում խաղերը ինքնուրույն ընտրելու և ազատ ժամանակ ընկերների հետ խաղալու ունակություններ:

Մարմնամարզական վարժությունների ուսումնական նյութը ընդգրկում է շարային, ընդհանուր զարգացնող, կեցվածքի ձևավորման, պարային, մագցման, ակրոբատիկ, հավասարակշռության, հենացատկերի, կախերի և ռիթմիկ մարմնամարզության վարժություններ:

Ուսումնական նյութում դրսևորվում է նաև տարբերակված մոտեցում աղջիկներին և տղաներին:

Աթլետիկական վարժությունների ուսումնական նյութը ընդգրկում է քայլք, կարճ, միջին և երկար հեռավորության վազքեր, հեռացատկեր, բարձրացատկեր, նետումներ: Այդ վարժությունների կիրառման միջոցով աշակերտները տիրապետում են նշված շարժողական գործողությունների տեխնիկային: Հաշվի առնելով վազքերի ցատկերի և նետումների ուսումնական նյութի մատչելիությունը, անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել և աշակերտների մեջ ձևավորել աթլետիկական վարժությունները ինքնուրույն օգտագործելու կարողություն:

Մարզախաղերը հանդիսանում են հանրակրթական դպրոցի երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կարևոր միջոցները: Ծրագրում առաջադրվում են բասկետբոլ, հանդբոլ, վոլեյբոլ և ֆուտբոլ: Խաղային մարզաձևերում ավելի համալիր են լուծվում շարժողական ընդունակությունների մշակումը: Բացի այդ մարզախաղերի ուսումնական նյութը բազմակողմանի ազդեցություն է ունենում սովորողների հոգեկան գործընթացի (ընկալում, ուշադրություն, հիշողություն, երևակայություն, մտածողություն) զարգացման վրա:

Յուրաքանչյուր բաժնի ուսումնական նյութի դասավանդման սկզբում տեղեկություններ հաղորդել տվյալ բաժնի պատմության, մրցման կանոնների, ուսումնական

պահանջների, տնային առաջադրանքների կատարման մասին, ինչպես նաև հանրապետությունում գործող մանկապատանեկան տարբեր մարզադպրոցների մասին:

Շարժողական ընդունակությունների (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, հավասարակշռություն և այլն) մշակմանը առանձին ժամաքանակ չի հատկացվում, քանի որ այն մշակվում է շարժողական գործողությունների կատարման ընթացքում:

Ծրագրի ժամաքանակից 8-11-րդ դասարաններում 14-ական ժամ տրվել է “Առողջ ապրելակերպ” դասընթացին: “Առողջ ապրելակերպ” դասընթացի ծրագրային նյութը տրված է առանձին:

Ծրագրում որպես ընտրովի ուսումնական նյութ նախատեսված է՝ լող, դահուկային պատրաստություն, ըմբշամարտ, ուժային պատրաստություն, գեղարվեստական մարմնամարզություն, սեղանի թենիս և տուրիստական պատրաստություն:

Դահուկային պատրաստության դասեր կազմակերպվում են Հայաստանի Հանրապետության լեռնային ու ձյունառատ շրջաններում: Դահուկային պատրաստության դասերն ունեն առողջարարական, կրթական, հիգիենիկ և կիրառական մեծ նշանակություն: Ծրագրով այն նախատեսված է բոլոր դասարանների համար:

Լողի պարապմունքները կարող են կազմակերպել ինչպես լողավազան ունեցող, այնպես էլ լողավազանի մոտ գտնվող դպրոցները: Լողի պարապմունքները մեծապես նպաստում են ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, ողջ մկանային համակարգի զարգացմանը, շնչառական համակարգի գործունեության բարելավմանը: Այն նախատեսված է 1-12 դասարանների համար:

Ըմբշամարտ: Գործնական աշխատանքի բազմամյա փորձը, հայ տղաների ձգտումը լինել ուժեղ, դիմացկուն, ճարպիկ հնարավորություն են տալիս մի շարք այլ երկրների օրինակով հայ ազգային դպրոցում, սկսած 5-րդ դասարանից, նախատեսել ուսումնական նյութ ըմբշամարտի տարրերով: Ըմբշամարտի տարրերը դրական ներգործություն են ունենում դեռահասների օրգանիզմի վրա, մշակում են տարիքային անհրաժեշտ շարժողական ընդունակություններ, դաստիարակում են համարձակություն, վճռականություն, կամք և այլն:

Ծրագրում սկսած 6-րդ դասարանից ընդգրկված է ուժային պատրաստություն, մշակված է բովանդակությունը, համապատասխան չափորոշիչները և կրթական խնդիրները: Ուժային պատրաստության իրականացումը զգալի կբարձրացնի սովորողների ուժային ընդունակությունների մակարդակը, կկանխարգելի կեցվածքի շեղումները և, անշուշտ, կբարձրացնի զինակոչային տարիքի դպրոցականների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը:

Ծրագրում ավագ դպրոցականների համար նախատեսված է տուրիստական պատրաստություն, որը օժանդակում է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանը, կյանքի համար կարևոր հմտությունների ձևավորմանը, ֆիզիկապես կոփում է նրանց, նպաստում աշակերտների համատեղ գործունեությանը, ինչպես նաև պատմական արժեքների ճանաչողությանը:

Ավագ դպրոցականների համար նախատեսված է նաև սեղանի թենիս, որը նպաստում է տեսողության զարգացմանը, ուշադրության կենտրոնացմանը, արագաշարժության և ճարպկության մշակմանը, ինչպես նաև դրա միջոցով ակտիվ հանգստի կազմակերպմանը:

Ավագ դպրոցական աղջիկների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում առանձնակի նշանակություն ունի գեղարվեստական մարմնամարզության տարրերի կիրառումը, որը նպատակաուղղված է դաստիարակելու նրբազեղություն, ձևավորելու սլացիկ կեցվածք, բարդ կոորդինացիոն բնույթի վարժությունների տիրապետմանը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նպատակահարմար է հենվել ներառարկայական և միջառարկայական կապերի վրա: Միջառարկայական կապերի համալիր օգտագործումը բավարար ներգործություն է ունենում դպրոցականների գիտելիքների և համոզմունքների

ձևավորման վրա, նպաստում է գիտելիքների համակարգմանը, ընդլայնմանը և կայունացմանը, նրանց ճանաչողական հետաքրքրությունների զարգացմանը, մտավոր գործունեության ակտիվացմանը, ապահովում է տարբեր առարկաներից ձեռք բերված գիտելիքների նպատակասլաց կիրառումն ու ամրապնդումը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին հնարավորություններ կան օգտագործելու կենսաբանության (նյութափոխանակություն, սիրտանոթային և շնչառական համակարգեր, ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը մարդու օրգանիզմի վրա և այլն), հայոց լեզվի (մարզագույքի, կահավորանքի և վարժությունների ճիշտ տերմինաբանություն և այլն), մաթեմատիկայի (վազքի հեռավորություն ու արագություն, տևողություն և այլն), ֆիզիկա (լողում ջրի դիմադրության հաղթահարում, դահուկասահքերում ձյան և դահուկի շփում, գնդի հրման անկյուն և այլն), պատմության (օլիմպիական խաղեր, ֆիզիկական դաստիարակության ակունքներ և այլն) ուսումնական նյութ: Տարրական դասարաններում մեծ է կերպարվեստի (շարժումների դիրքերի գեղեցկության գնահատում), երգ-երաժշտության (վարժությունների կատարում երաժշտության նվագակցությամբ, պարային վարժություններ) և ֆիզիկական դաստիարակության փոխկապակցության դերը: Միջառարկայական կապերը նպաստում են աշակերտների կողմից շարժողական կարողությունները և հմտությունները ավելի գիտակցված յուրացնելուն:

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի բովանդակային միջուկը բաժանված է բաժինների, այդ բաժիններին համապատասխան էլ կառուցված է աշակերտներին ներկայացվող պահանջների աղյուսակները: Սյունակներից առաջինում (Ա մակարդակ) աշակերտներին ներկայացվող նվազագույն պահանջներն են: Երկրորդ սյունակը միջին մակարդակ (Բ մակարդակ) իր մեջ ներառում է նաև Ա մակարդակի պահանջները, իսկ երրորդը (Գ մակարդակ - առավելագույն մակարդակ. իր մեջ ներառում է նաև Ա և Բ մակարդակների պահանջները):

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի գնահատման համակարգը բաղկացած է 2 իրար լրացնող ձևերից.

1. Առաջադիմության միավորային գնահատում:

2. Ուսուցանող գնահատում

Առաջադիմության միավորային գնահատումը կատարվում է թվանշաններով՝ 10 միավորանոց սանդղակով, որտեղ անցողիկ են համարվում 4-10 միավորները:

Ուսուցանող գնահատումը կատարվում է առանց միավորների, որտեղ նշվում է սովորողների առաջընթացը բնութագրող մեկնաբանությունները և վերլուծությունները:

Ըստ ընդունված կարգի 9-րդ դասարանում ֆիզկուլտուրա առարկայից սովորողները հանձնում են քննություն հետևյալ տեստային վարժություններով. Վազք 30մետր /վրկ./, հեռացատկ տեղից /սմ/, վազք 1000մ /րոպե/ տղա, 500 մետր/րոպե/ աղջ., ձգումներ կախ դրությունից /անգամ/ տղա., ձեռքերի ծալում և ուղղում հենում պառկած մարզանստարանին դրությունից /անգամ/ աղջ.: 12-րդ դասարանում նույն նորմատիվներով դպրոցականները հանձնում են ստուգարք:

Ստորև, աղյուսակ 1-ում, տրված է 1-12-րդ դասարանների ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի բազային և ընտրովի ուսումնական նյութի օրինակելի ժամացանցը:

Բազային ուսումնական նյութը (գիտելիքների հիմունքներ, շարժախաղեր, մարզախաղեր՝ /բասկետբոլ, հանդբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ/ աթլետիկական վարժություններ, մարմնամարզական վարժություններ) պարտադիր անցնում են բոլոր հանրակրթական դպրոցներում:

Ընտրովի ուսումնական նյութի յուրացումը պայմանավորված է բնակլիմայական պայմաններով, դպրոցի հնարավորություններով (մարզահրապարակի, մարզասրահի, մարզագույքի կահավորանքի և այլնի առկայություն), դպրոցում ստեղծված ավանդույթներով, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի նկատառումներով, աշակերտների նախասիրություններով:

Դպրոցականների բազմաբնույթ ֆիզկուլտուրային կրթության իրականացման համար ծրագրում նախատեսված է արտադասարանական և համադպրոցական ֆիզկուլտմասսայական և մարզական միջոցառումներ: Արտադասարանական միջոցառումները նպատակ ունեն ապահովելու դպրոցականների շարժողական ռեժիմը, առողջության ամրապնդումը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացումը, բազմակողմանի շարժողական պատրաստությունը, շարժողական կարողությունների և հմտությունների կատարելագործումը և կազմակերպելու դպրոցականների ակտիվ հանգիստը ուսումնական պարապմունքից հետո:

Տնային հանձնարարությունները հանդիսանում են ֆիզիկական կուլտուրայի դասի տրամաբանական շարունակությունը և ֆիզկուլտուրային կրթության որակի բարձրացման միջոց են, միաժամանակ նպաստում են երեխաների ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելուն, օգտագործելով նաև ժամանակակից բակային մարզասարքերը: Ուսումնական կիսամյակի, տարվա վերջում հանձնարարվելիք տնային առաջադրանքները հանդիսանում են պարտադիր պայման, որովհետև երկար ընդմիջումից հետո, եթե ֆիզիկական վարժություններ չեն կատարվում, ապա նոր ուսումնական տարվա սկզբին զգացվում է ձեռք բերած շարժողական կարողությունների և հմտությունների նվազում: Սովորողների առողջության ամրապնդման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման խնդիրները առաջադրում են, որպեսզի ծնողների դերը լինի սկզբունքային այլ, քան մի քանի տարի առաջ էր: Ուստի ընտանիքը և դպրոցը պետք է շահագրգռված լինեն բարձրացնելու երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը, որի համար դպրոցը պետք է նախապատրաստի ծնողներին կազմակերպելու երեխաների ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակությունը:

1-12-րդ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ԲԱՇԽՄԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ

ԺԱՄԱՅԱՆՑ

N	Ծրագրի բաժինները	Դասարաններ											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	ԲԱԶԱՅԻՆ ՈՍ. ՆՅՈՒԹ	82	56	60	60	94	94	94	88	88	88	88	47
1.	Գիտելիքների հիմունքներ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Շարժախաղեր,զվարճալի ֆուտբոլ	40	30	30	30	--	--	--	--	--	--	--	--
3	Մարմնամարզական վարժություններ	16	10	12	12	16	16	16	13	13	13	13	7
4	Աթլետիկական վարժություններ	20	10	12	12	16	16	16	5	5	14	14	8
5	Մարզախաղեր (բ/բ, վ/բ, հ/բ)	--	--	--	--	24	24	24	0	0	21	21	12
6	Ֆուտբոլ	--	--	--	--	32	32	36	26	26	26	26	14
7	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	Դասերի ընթացքում											
II	ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՍ. ՆՅՈՒԹ												
8	Դահուկային պատրաստություն, լող, ըմբշամարտ, ուժային պատրաստություն, սեղանի թենիս,	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4

	տուրիստական պատրաստություն, գեղարվեստական մարմնամարզություն												
III.	Առողջ ապրելակերպ	--	--	--	--	--	--	14	14	14	14	--	
	Ընդամենը՝	90	6 4	6 8	6 8	10 2	10 2	10 2	10 2	10 2	10 2	10 2	5 1

Ծրագրի վերջում տրված է ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի դասերի և արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպման համար մարզաբազաների (մարզադահլիճ, մարզահրապարակ) և անհրաժեշտ մարզագույքի ցանկը:

Ուսուցչին օգնելու նպատակով տրված է նաև անհրաժեշտ գրականության ցանկը, որը թույլ կտա ժամանակակից պահանջներին համապատասխան կազմակերպելու երեխաների ուսումնադաստիարակչական գործընթացը:

Ծ Ր Ա Գ Ի Ր
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՐԱ
ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

Բացատրագիր

“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի տարրական դասարանների ծրագրերը կազմվել են առարկայական չափորոշիչների հիման վրա:

Ծրագրերում ուսումնական նյութը և թեմաները պլանավորված է ըստ դասարանների այնպես, որ սովորողները ուսումնառության ընթացքում ձեռք կբերեն չափորոշիչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ :

Տարրական դասարաններում “Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի խնդիրներն են.

- նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, հարթաթաթայության կանխմանը.
- ձևավորվել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական կարողությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները .
- նպաստել համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը .
- սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական բարձր հատկանիշները , որոնք կարողանան դրսևորել համագործակցելու, նախաձեռնելու, տարբեր իրավիճակներու կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու, փոխօգնության կարողություններ .
- սեր և հետաքրքրություն ֆիզիկական կուլտուրայի, տարբեր մարզաձևերի, օլիմպիական խաղերի նկատմամբ:

Ուսումնական գործունեության տեսակները.

Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում զրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ, վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային եղանակներով, ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում:

ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆ (90 ժամ)

ԹԵՄԱ 1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆիզիկական դաստիարակության նշանակությունը առողջության ամրապնդման համար: Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին: Քայլքը, վազքը, ցատկերը, մագլցումը, դահուկավազքը և լողը որպես կիրառական նշանակություն ունեցող կարևորագույն հմտություն: Անվտանգության կանոնների պահպանումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- նպաստել երեխայի դպրոցական կյանքին ադապտացմանը,
- պատկերացում տալ ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական նշանակության մասին,
- գիտելիքներ հաղորդել օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին,
- պատկերացում տալ մարդու կենսագործունեության համար անհրաժեշտ ֆիզիկական վարժաձևերի մասին,
- ծանոթացնել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոններին:

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ, շարում տողանով, միասյունով, “Շարվելը”, “Ցրվել”, “Քայլո՛ւ վ մարշ”, “Կանգ ա՛ն” հրամանների կատարում, շարափոխում տողանից շրջանի, միասյունից երկայունի, դարձումներ տեղում աջ և ձախ, կից քայլերով բացազատվել կողմ տարածած ձեռքերի չափով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Հիմնական կանգ, կանգ՝ ոտքերը զատած: Ձեռքերի և ոտքերի հիմնական դրությունները և շարժումները, իրանի թեքումներ՝ առաջ, հետ, աջ, ձախ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով (գնդակ, օղ, մարզափայտ և այլն): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:

Մագլցման վարժություններ՝ Մագլցում և սողանցում մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար:

Հավասարակշռության վարժություններ՝ Կանգ ոտնաթաթերին, կանգ մեկ ոտքի վրա (հատակին և մարզանստարանի վրա), քայլք մարզանստարանի վրայով՝ ձեռքերի տարբեր դրություններով:

Ակրոբատիկական վարժություններ – հենում կքանիստ, հենում պառկած, գլորվել խմբավորված փորին պառկած և ծնկներին հենված դրությամբ, կքանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ - Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր: Շարժվել շրջանաձև, կից քայլերով, կքանստելով: Ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին, դաստակների պտույտներ, իրանի թեքումներ և դարձումներ աջ և ձախ:

Պարային վարժություններ – քայլք, վազք, ոստյուններ, կից քայլեր, ցատկեր երաժշտության ուղեկցությամբ: Պարային շարժումներ՝ կից քայլք՝ մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, ձեռքերի և ոտքերի հիմնական շարժումների, մագլցելու, հենումների և գլորումների կատարումը,
- ձևավորել հավասարակշռությունը պահպանելու, երաժշտության բնույթին համապատասխան շարժումներ կատարելու, տարբեր շարժումները համաձայնեցնելու կարողությունները,
- մշակել ճիշտ կեցվածքը,
- զարգացնել շարժողական ունակությունները և հմտությունները,
- սովորեցնել շնչառության ճիշտ համաձայնեցումը շարժումների հետ:

ԹԵՄԱ 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (20 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Քայլքը և տարատեսակները: Քայլք, քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Վազք, վազք միջին տեմպով, վազքը հերթազայելով քայլով, դանդաղ վազք մինչև 2 րոպե, մաքրքավազք 2 x 10 մ: Ցատկեր ցատկապարանով, տեղից հեռացատկ, բարձրացատկ մեկ ոտքի հրումով (40-50 սմ): Նետումներ՝ փոքր գնդակի նետում նպատակակետին, նետում հեռավորություն, մեծ գնդակի փոխանցում և ընդունում, լցրած գնդակի նետում:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- սովորեցնել քայլքի, վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը,
- նպաստել կեցվածքի ձևավորմանը և առողջության ամրապնդմանը,
- նպաստել շարժումների համաձայնեցման, տարածության մեջ կողմնորոշման, կոորդինացիոն կարողությունների զարգացմանը,
- նպաստել գնդակը նետելու, փոխանցելու և ընդունելու կարողությունների մշակմանը,
- նպաստել արագաշարժությանը, դիմացկունությանը, ուժը, ճարպկությանը, ճկունությանը, զարգացմանը:

ԹԵՄԱ 4. ՇԱՐՇԱՆԱԴՆԵՐ և ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈՒԼ(40 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

“Նապաստակները”, “թռչունները և արծիվը”, “Մուկ և կատու”, “Մեկ-երկու-երեք”:
“Կոճղից-կոճղ”, “Հեռացատկորդները”, “Ցատկիր արագ”, “Գայլը ձորակում”, “Պինգվինները գնդակով”:
“Ծիտիկներն ու արծիվը”, “Նետիր հեռու”, “Գնդակի շրջանցում”, “Հավաքիր արագ”:
“Գնդակի փոխանցում շարքում”, “Գլորիի գնդակը”, “Գնդակներով էստաֆետ”:
“Արագ գտիր քո տեղը”, “Կատուն եկավ”, “Ճանաչիր դրոշակը”, “Օղակներով էստաֆետ”, “Արծվիկը”, “Ազատիր ընկերոջդ”, “Կառուցիր պատնեշ”, “Հանգրուու հրդեհը”, “Կառուցիր բնակարան “, “ Զվարճալի ֆուտբոլ”:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները,
- ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ,
- նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը,
- նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և կորդիկնացիայի մշակմանը:
- ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան,

ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ (64 ժամ)

ԹԵՄԱ 1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: Հիգիենայի կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: Կոփման նշանակությունը և միջոցները: Կեցվածքը և առողջությունը: Ֆիզիկական վարժությունների դերը ճիշտ կեցվածքի ձևավորման գործում: Ֆիզիկական վարժությունների դերը հարթաթաթայության կանխարգելման գործում: Ֆիզիկական վարժությունների ծագման համառոտ պատմությունը: Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել կեցվածքի շեղումների և հարթաթաթայության կանխարգելման մասին:
- Պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (10 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ, շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, “Շարվիր”, “Զգաստ”, “Երկու, չորս քայլ բացազատվիր” հրահանգների կատարում, կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Մազցման վարժություններ՝ մազցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով հենակքանիստ, ծնկներին հենված և փորին պռակած դրոջություններով: Մազցում մարզապատի վրայով միաժամանակ կատարելով ձեռքերի վերաբռնում և ոտքերի տեղափոխում: Հավասարակշռության պահպանում՝ կանգ ոտնաթաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլք մարզանստարանի վրա, կատարել 90° դարձումներ: Ակորբատիկական վարժություններ՝ գլուխկոնծի առաջ, մեջքին պռակած դրոջությունից կանգ թիակների վրա, ոտքերի ծաված դրոջամբ, այդ դրոջությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրոջությունը: Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ՝

երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազքեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում՝ առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով:

Պարային քայլեր՝ կողադիր, փոփոխական, քայլ և ուսույններ երաժշտության նվագակցությամբ, “կաքավապար” պարի շարժումները: Կախեր մարզապատից և պարանից, հենումներ մարզանստարանին, մեջքով դեպի մարզապատը կախ դրությունից ուղքերի ծալում և ուղղում: Կախ ծավլած ձեռքերի վրա, ձգումներ կախ պառկած՝ ծավլած:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնձի կատարելու, կախերի և հենումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը,
- նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ոլորտի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը,
- մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կոորդինացիոն կարողությունները,
- զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը:
- դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:

ԹԵՄԱ 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (10 ժամ)

Տեղեկություններ աթլետիկայի մրցածների վերաբերյալ.

Քայլք ճիշտ կեցվածքով, կարճ, միջին և երկար քայլերով: Վազք բարձր մեկնարկից, վազք կարճ և երկար քայլերով, վազք շարժման ուղղության փոփոխումով, վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով: Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե: Մաքրավազք 3 x 10 մ: Կրոս կտրտված տեղանքով մինչև 600–800 մ: Վերցատկեր տեղում և մարզանստարանի վրա: Հեռացատկ տեղից և 2-4 վազքաքայլով: Բարձրացատկ 2–4 վազքաքայլով 30–40 սմ բարձրության պարանի վրայով: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն: Փոքր գնդակի նետում նշանակետին տեղից և թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը,
- նպաստել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը,
- նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կոորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը,
- նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը,
- դաստիարակել կամային որակներ:

ԹԵՄԱ 4. ՇԱՐժԱՆԱԴԵՐ և ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ(30 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

“Բռնուկի ձեռք տալով”, “Գիշեր-ցերեկ”, “Սպիտակ արջեր”, “Ծածաններն ու գայլաձուկը”, “Թզուկներն ու հսկաները”, “Նապաստակները բանջարանոցում”, “Ցատկելով առաջ”, “Կապիկների որս”, “Օղակներով էստաֆետ”, “Որսա և նստիր”, “Նետում զամբյուղի մեջ”, “Գնդակի նետում պատին”, “Գնդակի փոխանցում տողանում”, “Գնդակի փոխանցում”, “Գն-

դակներով էստաֆետ”, “Շաբաթվա օրերը”, “Տեղերի փոխում”, “Թռչունները և վանդակը”, “Դասարան զգաստ”, “Արգելված շարժում”, “Երրորդն ավելնորդ է”, “ Զվարճալի ֆուտբոլ”:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վաբելու ունակությունները,
- ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները,
- նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը,
- զարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները:
 - ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան,

ԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ (68 ժամ)

ԹԵՄԱ 1. Գիտելիքների հիմունքներ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը.

Շարժողական ռեժիմի պահպանումը որպես առողջության գրավական: Կոփման կանոնները: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, սրտի աշխատանքի և շնչառության վրա: Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը տեսողության վրա: Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր: Ֆիզիկական դաստիարակությունը հին Հայաստանում: Մարդու շարժողական ընդունակությունները:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ:

- Գիտելիքներ հաղորդել կոփման կանոնների, կեցվածքի ձևավորման, սիրտանոթային և շնչառական համակարգի վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ:
- Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի և մարդու շարժողական ընդունակությունների վերաբերյալ:

ԹԵՄԱ 2. Մարմնամարզական վարժություններ (12 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը.

Շարային վարժություններ՝ “Առաջին -երկրորդ, հաշվիր”, “Լայն քայլք”, “Արագ քայլք”, “դանդաղ քայլք” հրահանգների կատարում, քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, “օձաձև”:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ – մարզափայտերով, օղերով, գնդակներով, համալիր վարժություններ:

Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ: Մագլցման վարժություններ՝ մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պռակած, փորի վրա պռակած դրությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով: Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում:

Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, մարզագերանի (60 սմ. բարձրության) վրա քայլք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:

Ակրոբատիկա՝ գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել “Կամուրջ, դրությունը: Յուրացված տարրերով համակցումներ: Ռիթմիկ – մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ:

Պարային վարժություններ - երաժշտության ուղեկցությամբ՝ կատարել կողադիր, փոփոխական քայլեր, քառատրոփ քայլք ցատկերով, ժողովրդական “Քոչարի” պարի, “Քերձի” շարժումները:

Կախեր և հենումներ՝ հենումներ մարզանստարանի, գերանի վրա, վարժություններ հենում պառկած, ծնկներին հենում կանգնած ու հենված դրություններով: Կախեր մարզապատից և պարանից:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը:
- Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները:
- Զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, դիմացկունությունը:
- Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը:
- Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք:

ԹԵՄԱ 3. Աթլետիկական վարժություններ (12 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք՝ բարձր մեկնարկից կարճ, միջին և երկար քայլերով, վազք արագացումով մինչև 30 մ վազք հաղթահարելով արգելքները: Վազք մինչև 8 րոպե: Կրոս կտրտված տեղանքում 1000 մ: Արգելագոտու հաղթահարում:

Ցատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով զույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Ուսույուններ տեղում, 180° դարձումով: Տեղից հեռացատկ: Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով: Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:

Նետումներ՝ փոքր գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն: Լցրած գնդակի (1 կգ) նետում երկու ձեռքով:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարակություն, ուժ, կոորդինացիա:
- Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը:
- Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

ԹԵՄԱ 4. Շարժախաղեր և ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏԲՈԼ (30 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

“Կարտոֆիլի տնկում”, “Երկու ճամբար”, “Պայքար դրոշի համար”, “Անբուն նապաստակը”, “Ծովն ավելոծվում է”, “Հեռացատկորդները”, “Էստաֆետ ցատկա-

պարաններով”, “Էստաֆետ օղերով”, “Որսորդներն ու սագերը”, “Շարժուն թիրախ”, “Անվանիր շաբաթվա օրերը”, “Ամենանշանառուն”, “Փոխանցիր կքանստիր”, “Գնդակի փոխանցում շրջանում”, “Արագ փոխանցիր”, “Գնդակներով էստաֆետ”, “Երկու դրոշակ”, “Երեք շարժում”, “Ծիտ-ծառ-տերև”, “Լուսանշան”, “Ազատի ընկերոջդ”, “Կառուցիր պատնեշ”, “Հանգցրու հրդեհը”, “Կառուցիր բնակարան “, “ Զվարճալի ֆուտբոլ”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր:
- Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները:
- Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:
- Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարականը:
 - ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան,

Զ Ո Ր Ր Ո Ր Դ Դ Ա Ս Ա Ր Ա Ն (68 ժամ)

ԹԵՄԱ 1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Խաչատուր Աբովյանի ավանդը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գործընթացում: Հրանտ Շահինյանը, Ալբերտ Ազարյանը, Իգոր Նովիկովը, Վլադիմիր Ենգիբարյանը որպես Օլիմպիական խաղերի չեմպիոններ: Ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնները: Կուփման միջոցները և հիմնական կանոնները, այդ թվում օրվա ռեժիմի պահպանումը, որպես առողջության գրավական: Տնային հանձնարարությունների և նախապարապմունքային մարմնամարզության կատարման կանոնները: Հիշտ կեցվածքի ձևավորումը, որպես առողջության նախապայման: Վարժությունների նշանակությունը հարթաթաթության և կարճատեսության կանխարգելման գործում: Տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը սիտ-անոթային և շնչառական համակարգերի վրա: Մարդու շարժողական ընդունակությունների մշակումը:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- Տեղեկություն տալ ֆիզիկական վարժությունների պարապմունքների հիգիենիկ կանոնների, տնային առաջադրանքների և առավոտյան մարմնամարզության կանոնների վերաբերյալ:
- Տեղեկություն տալ կուփման միջոցների և հիմնական կանոնների վերաբերյալ
- Տեղեկություն տալ ժամանակակից հայ Օլիմպիական չեմպիոնների մասին:
- Գիտելիքների հաղորդել ճիշտ կեցվածքի, հարթաթաթության և կարճատեսության վերաբերյալ:
- Գիտելիքների հաղորդել օրգանիզմի վրա տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ներգործության և շարժողական ընդունակությունների մշակման վերաբերյալ:

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (12 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ՝ “Շարվիր”, “Ձգաստ”, “Ազատ”, “Տեղում ետ դարձ” հրահանգները, կարգով համրանքը և ուսուցչին զեկուցելը, շարափոխում մեկ տողանից երկտողանի, միասյունից եռասյուն և քառասյան շարքի շարժման մեջ դարձում կատարելով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների, գնդակներով (մեծ, փոքր, լցրած) և օղերով: Կեցվածքի մշակման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:

Մագլցման վարժություններ՝ մագլցելով անցում արգելքների (մարզանստարան, մարզագերան) վրայով, պարանամագլցում երեք հնարքով:

Հավասարակշռության վարժություններ՝ մարզագերանի վրա՝ քայլք մեծ քայլերով, արտանկներով, քայլք ոտնաթաթերի վրա, դարձումներ 90 և 180 աստիճան, հենում կքանիստ մեկ ոտքի վրա, յուրացրած շարժումների համակցումներ:

Ակրոբատիկական վարժություններ՝ գլուխկոնձի առաջ, հետգլորում կանգ թիակների վրա, “Կամուրջ” վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն:

Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլք և վազք տարբեր արագությամբ, քայլք շրջանով՝ մեծացնելով և փոքրացնելով: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Ձեռքերը կողմ, խաչաձևել կրծքի առաջ՝ գրկելով ուսերը, ձեռքերը տարածել կողմ: Իրանի դարձումները, թեքումները զուգակցել ձեռքերի տարբեր շարժումներին: Բարձրանալ ոտնաթաթերին և կքանստել: Աջ ոտքը տանել կողմ և ձեռքերը բարձրացնել կողմերից վեր, ծափ տալ, թեքել գլուխը կողմ, ոտքը տանել հակառակ ուղղությամբ: Կից քայլք կքանիստով, համակցումներ տարբեր շարժումներով: Պարային վարժություններ՝ “Շալախո” և “Քոչարի” պարի շարժումները:

Կախեր և հենումներ – կախեր պարանից՝ կախ նստած ոտքերը զատած, ձգումներ կախ դրությունում բարձրացնել ծնկային հողում ծավված ոտքերը, հենումներ մարզանստարանի վրա:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- սովորեցնել հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների ճիշտ կատարումը,
- նպաստել կեցվածքի մշակմանը, առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը,
- մշակել շարժումների ներդաշնակ, արտահայտիչ կատարման, տակտի և ռիթմի զգացողության, ուշադրության կենտրոնացման և կոորդինացիոն կարողությունները,
- զարգացնել ճկունությունը, ուժը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը,
- դաստիարակել կարգապահություն, ինքնավստահություն, համարձակություն, դժվարությունները հաղթահարելու, լսելու և հրահանգները կատարելու կարողություններ: Սերը դեպի գեղեցիկը և ազգային մշակույթը:

Թեմա 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (12 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով, վազք արագացումով 40 մ, վազքի հերթագայումը քայլքով, հավասարաչափ դանդաղ վազք 8-10 րոպե, արգելագոտու հաղթահարում:

Ցատկեր՝ հեռացատկ 6-8 քայլ թափավազքից, բարձրացատկ ուղիղ թափավազքով, բարձրացատկ թեք թափավազքով:

Նետումներ՝ փոքր գնդակի նետում նշանակետին 4-8 մ հեռավորությունից, փոքր գնդակի նետում հեռավորության տեղից և թափավազքով, փոքր գնդակի նետում պատին ետցատկի ճշտությամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- սովորեցնել վազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի և նետումների տեխնիկան
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, շարժումների համաձայնեցում և արագաուժային ընդունակություններ
- դաստիարակել կամային որակներ
- նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը

ԹԵՄԱ 4. ՇԱՐՔԱԽԱՂԵՐ և ԶՎԱՐՃԱԼԻ ՖՈՒՏՐՈԼ(30 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

“Ծուղակ”, “Սահմանապահները և պարաշուտիստները”, “Համարականչ”, “Մաքրքավազք”, “Ցատկապարանի վրայով”, “Բազմացատկ”, “Ցատկեր օդերով”, “Կանգ առ”, “Դիպուկ նշանակետին”, “Ամենադիպուկը”, “Գնդակը կենտրոնում”, “Գնդակը թիմի ավագին”, “Գնդակներով էստաֆետ”, “Պայքար գնդակի համար”, “Թունել”, “Հանդիպակաձ փոխանցումավազք”, “Համակցված փոխանցավազք”, “Ազատի ընկերոջ”, “Կառուցիր պատնեշ”, “Հանգրու հրդեհը”, “Կառուցիր բնակարան “,” Զվարճալի ֆուտբոլ”:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

- սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր,
- նպաստել ստեղծագործական կարողությունների խթանմանը,
- զարգացնել համագործակցելու, տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը,
- ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան,
- զարգացնել շարժողական կարողությունները,
- դաստիարակել ազնվության, փոխօգնության, հանդուրժողականության հմտություններ,
- նպաստել յուրացրած շարժախաղերը ինքնուրույն կազմակերպելուն:

**ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ
ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԻՆՏԵԳՐՈՄ**

Ինտեգրվող առարկաներ

- Մայրենի լեզու
- Երաժշտություն

Կրթական հիմնական խնդիրները

Խոսքը որպես ճանաչողական մրջոց օգտագործելու, գիտելիքներ ձեռք բերելու, հաղորդակցվելու ր համագործակցելու կարողությունների ձևավորման միջոց: Տարբեր ժողովրդական ավանդապատումների, հեքիաթների, ստեղծագործությունների հերոսների ուժի, զեղեցկության, քաջության, հայրենասիրության միջոցով ֆիզիկական դաստիարակության արժևորում:

Ծանոթացում ազգային մշակույթին, ժողովրդական պարերի կատարմանը: Երաժշտության բնույթին, ուղիղին շարժումները համաձայնացնելու կարողությունների զարգացում:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Հիմնական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրան հիմնականում ուղղված է ուսուցանելու աշակերտներին պարբերաբար հետևելու իրենց առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը, ֆիզիկական պատրաստվածությանը, կյանքի համար անհրաժեշտ շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորմանը, տեսական գիտելիքների, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Ծրագրի կատարումն ակնկալում է հետևյալ նպատակների իրականացում.

- աշակերտների ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում, առողջության ամրապնդում, ճիշտ կեցվածքի ձևավորում, օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացում:

- Դաստիարակել արժեքային կողմնորոշում առողջ ապրելակերպի նկատմամբ և սովորություն պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները:

- Մշակել ուժ, արագաշարժություն, հավասարակշռություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ճկունություն, շարժումների ճշգրտություն, ցատկունակություն:

- Գիտելիքներ անձնական հիգիենայի և ֆիզկուլտուրային պարապմունքների ինքնուրույն կատարման և ինքնահսկման, կոփվելու, օրվա ռեժիմի, օլիմպիզմի և արդարացի խաղերի վերաբերյալ:

- Ուսուցանել մարմնանմարզական, աթլետիկական վարժություններ, մարզախաղեր՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ, դահուկային և ուժային պատրաստություն, լող, ըմբշամարտ:

- Աշակերտներին կենսականորեն կարևոր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորում:

Ուսումնական գործունեության տեսակները - ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցադրում /գրաֆիկներ, աղյուսակներ, պաստառներ, ֆիլմեր/, դիտում, վարժությունների կատարում, խաղերի, մրցույթների, մարզական տոնակատարությունների կազմակերպում, անհատական և խմբակային աշխատանքների անցկացում, տնային հանձնարարականների կատարում, խաղային, մրցակցական, հարահոս, հերթափոխային և շրջանաձև դասի մեթոդների անցկացում:

5 – ԸՆԴՀԱՆՈՒՄ (102 Ժամ)

ԹԵՄԱ 1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ, 6 Ժամ

Թեմայի բովանդակությունը

Ղազարոս Աղայանի ավանդը երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման գործընթացում: Դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը: Վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա: Համակարգչից օգտվելու ժամանակ ճիշտ դիրքի և տեսողության պահպանման նշանակությունը: Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությամբ: Յուրի Վարդանյանը, Եղուարդ Ազարյանը, Ֆահնա Մելնիկը և Հոկսեն Միրզոյանը որպես Օլիմպիական խաղերի չեմպիոններ: Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում: Տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակման միջոցները: Սպորտը, մարզաձևերը և արդարացի խաղի դաստիարակչական նշանակությունը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել սննդի կալորիականության, սննդի ընդունման ռեժիմի հետ,
- ընդլայնել աշակերտների գիտելիքները օրվա ռեժիմում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների կիրառման վերաբերյալ,
- գիտելիքներ հաղորդել օրգանիզմի վրա վնասակար սովորությունների կործանարար ազդեցության մասին,

- Գիտելիքներ հաղորդել համակարգչի ազդեցության մասին,
- ծանոթացնել մարզասրահում, մարզահրապարակում, լողավազանում անվտանգության կանոնների պահպանման կարևորության մասին,
- Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակման վերաբերյալ,
- ընդլայնել աշակերտների գիտելիքները օլիմպիական խաղերի գաղափարախոսության, արդարացի խաղի վերաբերյալ,
- դաստիարակել դրական վերաբերմունք օլիմպիական խաղերի և այդ ուղղությամբ մեր պատմական անցյալի նկատմամբ,

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարափին վարժություններ: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատումով և միաբերումով: Շարափոխում երկսյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դրությունների համակցումներ: Տեղում և շարժման մեջ քայլի, ոտքի թափային շարժումների, ուսյունների, կքանիստների, դարձումների հետ ձեռքերի շարժումների համակցում, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Վարժություններ մեծ և լցված գնդակով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, գուրգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ):

Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ կախ ծավված և արտակորված: Ձգումներ կախ դրությունից: Կախ դրությունում ծնկային հողում ուղղված ոտքերի բարձրացում: Աղջիկներ՝ խառը կախեր: Ձգումներ կախ պառկած դրությունից:

Մագլցման վարժությունների յուրացում: Պարանամագլցում մինչև 2,5 մ (աղջիկներ) և 3 մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Հենացափեր: 60-100 սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում, ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված:

Ակորբարիկա: Գլուխկոնծի առաջ և հետ: Երկու գլուխկոնծի առաջ: Կանգ թիակների վրա:

Հայկական ազգային պարեր: Փոփոխական քայլեր ձեռքերի տարբեր դրություններով: Փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատածև շարժումով, ոտքերով լրիվ կքանիստով (տղաներ) և կիսակքանիստելով (աղջիկներ):

Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ՝ Քայլի և կքանիստի հաջորդում, ծնկերի ծալում, քայլ թաթերի վրա, լայն և փոքր քայլ, քայլ կրունկների վրա: Գլխի թեքումներ, դարձումներ, պտույտներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ համաձայնեցված ձեռքերի շարժումների հետ: Կիսակքանիստելով ոտքերը տանել առաջ և կողմ: Մարմնի ծանրության տեղափոխում մի ոտքից մյուսին, մի կողմից մյուսի կողմը: Յուրացված շարժումներով ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրների կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- սովորեցնել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող և մագլցման վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացափերի, հայկական ազգային պարերի, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը.
- խորացնել մարմնամարզական վարժությունների կատարման տեխնիկայի, անվտանգության կանոնների, առողջարարական և կիրառական նշանակության վերաբերյալ նախորդ դասարանում ստացած գիտելիքները.
- մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, ցատկունակության, ուժի, շարժումների ճշգրտության, արտահայտչականության, ռիթմայնության շարժողական ընդունակությունները,

- դաստիարակել կարգապահությունը, կազմակերպվածությունը, համարձակությունը, վճռականությունը, ինքնավստահությունը, կամքի ուժը, տոկունությունը,
- նպաստել գեղագիտական ճաշակի, երաժշտական լսողության հմտության ամրապնդմանը:

ԹԵՄԱ 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Վազք: Վազք արագացումով 30-40 մ, վազք բարձր մեկնարկից և ընթացքից 20-40 մ, մաքրավազք 4x10 մ: Վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից: Վազք 30մ՝ գրանցելով արդյունքը : Հավասարաչափ վազք 8-10 րոպե, կրոս կտրտված տեղանքով մինչև 1200 մ:

Ցարկեր: Տեղից հեռացատկ, եռացատկ: Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով: Բարձրացատկ «Քայլանցում եղանակով» 3-5 վազքաքայլով 40-60 սմ բարձրության ձողի հաղթահարումով:

Նեպումներ: 6-8 մ հեռավորությունից փոքր գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին (տեղից և 2-4 քայլ թափից) լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ և գլխի վրայից հետ, հրում մեկ ձեռքով կողքով կանգնած դիրքից:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Գիտելիքներ հաղորդել «աթլետիկա» մարզաձևի պատմության, ստուգողական պահանջների և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոնների վերաբերյալ,
- ուսուցանել արագավազք և միջնավազք, «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան,
- ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակներ,
- մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարակության, դիմացկունության, ցատկունակության, դիպուկության ընդունակությունները,
- դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռականություն, նախաձեռնության դրսևորում:

ԹԵՄԱ 4. ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ (24 ժամ)

4.1. ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով, կից քայլերով, կողքով, դեմքով առաջ և մեջքով առաջ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում. Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով կրծքից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով, ցածր և բարձր կեցվածքով: Գնդակի վարում տեղում և շարժման ընթացքում:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օդակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից և շարժման ընթացքում: Յուրացված շարժումների համակցում:

Խաղի տիրապետում: Ծանոթություն մինի բասկետբոլի խաղի կանոններին և բովանդակությանը: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով և խաղային 2:1, 3:1, 3:3 առաջադրանքներով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը, պարապմունքների վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին.

- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման և նետման տեխնիկան.
- Ծանոթացնել մինի բասկետբոլի խաղի կանոններին բովանդակությանը և տակտիկական գործողություններին (2:1, 3:1, 3:3).
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ (կոորդինացիա, ճարպկություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն) ընդունակություններ.
- Դաստիարակել կարգապահություն, աշխատասիրություն, համագործակցություն, փոխօգնություն կարողությունները:

4.2. ՎՈՒԵՅՐՈՒԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին:

Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով, դեմքով և մեջքով առաջ: Քայլք և վազք կանգառներով ու ազդանշաններով՝ տրվող առաջադրանքների կատարումով (նստել հատակին, բարձրանալ, ուստնել): Յուրացված տարրերով համակցումներ՝ տեղաշարժվելը վոլեյբոլիստի կեցվածքով՝ քայլք-վազք-կանգառներ-արագացումներ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից, 2-3 մ հեռավորությունից:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված:

Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ հեռավորության վրա: Ուղիղ հարձակողական հարված խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին: Տեխնիկայի յուրացված հնարքներով համակցումներ՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված: Հարձակողական տակտիկա: Ծանոթություն վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններին: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը (5 : 1):

Խաղի տիրապետում: Խաղ մինի վոլեյբոլի հեշտացված կանոններով: Երկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (2:2, 3:3, 4:4) և փոքրացված խաղադաշտով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.
- ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան.
- ծանոթացնել մինի վոլեյբոլի խաղի կանոններին, բովանդակությանը, դիրքային հարձակման տակտիկական գործողություններին.
- մշակել շարժողական (արագաշարժություն, ցատկունակություն, ռեակցիա, դիպուկություն, կոորդինացիա) ընդունակություններ.
- դաստիարակել կարգապահություն, ուշադրության կենտրոնացում, համագործակցություն, փոխօգնություն:

Թեմայի ուսուցումը սովորողներին հնարավորություն է ընձեռնելու.

- Տեղեկություն ունենալ վոլեյբոլ մարզաձևի ծագման, զարգացման, կանոնների և հիգիենիկ պահանջների վերաբերյալ.
- կարողանալ վոլեյբոլիստի կեցվածքով կատարել տեղաշարժեր, գնդակը ընդունել և փոխանցել երկու ձեռքով.
- կատարել սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված.
- իմանալ մինի վոլեյբոլի կանոնները.
- կարողանալ խաղի ընթացքում կատարել տակտիկական առաջադրանքներ.

- կարողանալ խաղի ընթացքում դրսևորել արագաշարժության, ցատկունակության, ռեակ-
ցիայի արագության, դիպուկության, հմտությունների:

4. 3. ՀԱՆԴԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Հանդբոլիսպի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր հանդբոլիսպի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ և կողմ, դեմքով առաջ և կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ առանց գնդակի և գնդակով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով և եռյակներով: Մեկ ձեռքով ուսի վրայից:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր կեցվածքով, տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին հենումով և ցատկով:

Ազատ հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու հարձակողների դիրքը: Արագ հարձակում, երկու խաղացողների փոխգործողություններ:

Խաղի տիրապետում: Ծանոթություն մինի հանդբոլի պարզեցված կանոններով խաղին: Խաղային առաջադրանքներ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց:

Կրթական հիմնական խնդիրներ

- Ծանոթացնել մարզաձևի պատմությանը, պարապմունքի ընթացքում վարքի կանոններին և հիգիենիկ պահանջներին.
- Ուսուցանել հանդբոլիսպի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, վարման, հենումով և ցատկով դարպասին գնդակը նետելու տեխնիկան.
- Ծանոթացնել մինի հանդբոլի խաղի կանոններին, բովանդակությանը և տակտիկական (2x1, 3x2, 3x3) գործողություններին.
- Մշակել շարժողական (արագաշարժություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, դիմացկունություն) ընդունակություններ.
- Դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, փոխօգնություն:

Թեմա 4.4. ՖՈՒՏԲՈԼ(32 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն մարզաձևի պատմությանը և պարապմունքների ընթացքում վարքի և խաղի կանոններին:

Ֆուտբոլիսպի կեցվածքով տեղաշարժվելը՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ, արագացումներ, տարբեր դրությունից մեկնարկեր: Վազք մեջքով առաջ: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վազքեր-կանգառներ-դարձումներ-արագացումներ:

Հարվածներ գնդակին: Հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթով: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով, ոտնաթաթի միջին մասով:

Գնդակի կասեցում: Ոտնաթաթի ներսի մասով և ներքանով գնդակի կասեցման դիրքի ընդունում: Գնդակի կասեցում ոտնաթաթի ներսի մասով և ներքանով:

Գնդակի վարում՝ ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով:

Դարպասապահի տեղաշարժվելը՝ Կից քայլերով, առաջ, հետ, վերցատկեր:

Խաղային կարողություն: Խաղ պարզեցված կանոններով, հարվածների և կասեցումների կիրառմամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել ֆուտբոլի պատմությանը, պարապմունքների ընթացքում վարքի կանոններին, հիգիենիկ պահանջներին.
- Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակին հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան.
- Ծանոթացնել պարզեցված կանոններով ֆուտբոլ խաղի կանոններին, բովանդակությանը.
- մշակել շարժողական (արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակություն, ճարպկություն) ընդունակություններ.
- դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության, կարողություններ:

6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ (102 Ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Մնացական Իսկանդարյանը, Լևոն Զուլֆալայանը, Արմեն Նազարյանը, Հրաչյա Պետիկյանը, Արթուր Ալեքսանյանը որպես Օլիմպիական չեմպիոններ: Հայ մտավորականները երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության մասին: Ապորտը և անձի ձևավորումը: Սպորտային էթիկա: Առողջ ապրելակերպի վարման նշանակությունը : Ճիշտ կեցվածքի ըմբռնումը և պահպանման մեխանիզմը: Օրգանիզմի ռեակցիան տարբեր ֆիզիկական բեռնվածության հանդեպ: Բեռնվածություն բնութագրումը (բաղադրիչները) և ինքնահսկման ձևերը: Ինքնուրույն պարապմունքներում շարժողական ընդունակությունների մշակումը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ընդլայնել ժամանակակից օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին աշակերտների գիտելիքները:
- Գիտելիքներ հաղորդել երեխաներին հայ մտավորականների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ավանդի մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական բեռնվածության, նրա բաղադրամասերի վերաբերյալ:
- Տեղեկություն տալ սպորտային էթիկայի և ինքնահսկման ձևերի մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել Ճիշտ կեցվածքի ըմբռնման և պահպանման մասին:

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ: շարային քայլք: Բացազատվելն ու խտանալը տեղում: Շարափոխում միասյուն շարքից քառասյուն շարքի մասնատում և միաբերում: Շարափոխում երկյունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի իրանի տարբեր դրությունների համակցումներ: Տեղում և շարժման մեջ քայլքի, ոտքերի թափային շարժումների, ոստյունների, կքանիստերի և դարձումների հետ շարժումների համակցում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով, կցագնդերով, մարզափայտերով (տղաներ): Վարժություններ օղերով, զույգերով, մեծ գնդակներով, մարզափայտերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Ետ թափով վարցատկ: Ոտքերը զատած, ազդրին նստած դրությունից վարցատկ դարձումով: Աղջիկներ՝ ոստյանով ընդունել ցածր ձողին հենում

դրությունը: Վարցատկ դարձումով: Թափահարումներ ծալվելով: Կախ պառկած, կախ կքանստած:

Հենացարկեր: 100-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ “ոտքերը զատած” եղանակով:

Ակրոբատիկա: Երկու գլուխկոնձի միաձույլ: Կանգնած դրությունից “Կամուրջ” վարժակցի օգնությամբ:

Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Կատարել ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Դաստակի սեղմումներ ձեռքերը առաջ, կողմ վեր: Ափերի նախաբազուկների տարբեր դիրքեր, ծափեր, կողմեր տանել: Ոտքերը զատած դրությունից ձեռքերը գոտկատեղին, դարձումներ աջ և ձախ: Ձեռքերը առաջ տանել տարբեր կողմերի շրջադարձերով: Ոտքերի բարձրացում և իջեցում գլխի միաժամանակյա հետ խոնարհումով: Կքանիստ, կանգնել բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

Հայկական ազգային պարեր: փոփոխական քայլեր դարձումներով, մկրատածև շարժում ոտքերով լրիվ կքանստով (տղաներ) և կքանստով (աղջիկներ):

Կից քայլեր աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին: Կից քայլեր աջ և ձախ բարձրանալով թաթերին, մյուս ոտքը ծալելով (“Քերձի”): Ուսյուններ փոփոխելով ոտքերի դիրքը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- ուսուցանել շարափոխումների, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի և հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների, հայկական ազգային պարերի ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան
- մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ցակունակություն, ռիթմայնություն, արտահայտչականություն, երաժշտության բնույթին շարժումների համաձայնեցումը
- դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն, վճռականություն, կամքի ուժ, ինքնուրույնություն:

Թեմա. 3 Աթլետիկական վարժություններ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը:

Տեղեկություններ վազքի փուլերի “Մեկնարկ”-ի, “Մեկնարկային թափք”-ի, “Վազք տարածությունում” և “Վերջնարկ”-ի վերաբերյալ:

Վազք արագացումով մինչև 40մ: Վազք առավելագույն արագությամբ բարձր՝ մեկնարկից 60մ: հանդիպակած փոխանցվազք 10-20մ: Վազք 50մ արդյունքի գրանցումով: Վազք հավասարաչափ և փոփոխական տեմպով 12-15 րոպե, կրոս կտրտված տեղանքում մինչև 1500մ:

Ցարկեր: Ծանոթություն հեռացատկի տեխնիկայի փուլերին՝ ռիթմիկ թափավազք, հրում, ճախրում, վայրէջք և մրցման կանոններին: Հեռացատկ “ոտքերը կծկված” եղանակով:

Բարձրացատկ՝ “քայլանցում” եղանակով 3-5 վազքաքայլով 70 սմ տղաներ, 50 սմ աղջիկներ:

Բարձրացատկ 3-5 վազքաքայլով տղաները՝ 70 սմ և աղջիկները՝ 50 սմ ձողի հաղթահարումով: Ծանոթություն բարձրացատկի մրցման կանոնների հետ:

Ներումներ: Տեխնիկայի տարրերի ելման դրություն, նետման դրություն “ձգված աղեղ”, գնդակի բացթողման իմացություն և կատարում: Փոքր գնդակի նետում 10-12 սմ հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով:

Լցրած գնդակի նետում: Լցրած գնդակի հրում առաջ աջ և ձախ ձեռքով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել ցածր մեկնարկից վազքի կատարման տեխնիկային:
- Ուսուցանել արագավազքի, միջնավազքի, փոխանցավազքի, “ոտքերը կծկված” եղանակով հեռացատկի, “քայլանցում” եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան:
- Ամրապնդել փոքր և լցրած գնդակների նետման տեխնիկական:
- Մշակել արագաշարժության, դիմացկայունության, ցատկունակության, ուժի շարժողական ընդունակություններ:
- Դաստիարակել բարոյականային հատկանիշներ, համարձակություն, վճռակա- նություն, նպատակասլացություն:

Թեմա 4. Մարզախաղեր (24 ժամ)

4.1 ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Բասկետբոլով զբաղվելու սկզբնական փարիքային ժամանակաշրջանը

Բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Տեղաշարժեր բասկետբոլիստի կեցվածքով կից քայլերով, կողքով դեմքով առաջ, մեջքով առաջ, կանգառներ երկու քայլով, ցատկով: Կեցվածքով դարձումներ, արագացումներ և կանգառներ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով: Գնդակի վարում կանգառ նշագծում և փոխանցում նպատակին: Գնդակի վարում ինքնուրույն որոշելով կանգառը և փոխանցման ուղղությունը:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում արագության և շարժման ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով մրցակցի դիմադրությամբ:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին կանգնած դիրքից և շարժման ընթացքում: Գնդակի նետում օղակին մրցակցի դիմադրությամբ:

Ազատ հարձակման փակփոխակ: Ծանոթություն պաշտպանության և հարձակման անհատական տակտիկական գործողություններին: Ազատ հարձակման տակտիկա՝ դիքային հարձակում առանց խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում խաղացողների դիրքի փոփոխությամբ: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով (1:0): Հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:

Անհատական պաշտպանություն: Գնդակի խլում և հետ մղում, անհատական և թիմային պաշտպանություն:

Խաղի փրկապետում: Հեշտացված խաղ մինի բասկետբոլի կանոններով: Խաղեր և խաղային առաջադրանքներ (2:1, 3:1, 3:2, 3:3):

Կրթական հիմնական խնդիրները

Ծանոթացնել մարզաձևով պարապելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանի հետ:

- Ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետման տեխնիկան:
- Ծանոթացնել պաշտպանողական և հարձակողական անհատական տակտիկական գործողությունների հետ:
- Ուսուցանել գնդակի խլման և հետ մղման տեխնիկան:
- Ուսուցանել տակտիկական առաջադրանքներով (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) խաղալ մինի բասկետբոլ:
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ճարպկություն, դիմացկունություն, կորդիինացիա:
- Դաստիարակել համագործակցության, նախաձեռնության, հմտությունները:

4.2. ՎՈԼԵՅԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Վոլեյբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Ծանոթություն վոլեյբոլ մարզաձևով զբաղվելու սկզբնական տարիքային շրջանի հետ: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով և մեջքով առաջ: Արագ պոկումներ տեղից տարբեր ուղղություններով և կանգառներ: Տեխնիկայի յուրացված հնարքներով համակցումներ՝ քայլք- վազք- կանգառներ- արագացումներ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ տեղաշարժվելուց հետո: Գնդակի փոխանցում գլխավերևում: 2-3մ հեռավորության վրա գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ներքևից:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից սկզբնահարված բաց ափով, մատները կծկված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղընկերոջ վեր նետած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված: Յուրացված տարրերի համակցում՝ գնդակի ընդունում, փոխանցում և հարձակողական հարված:

Ազատ հարձակման փակփակա:

Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը:

Խաղի փիրապետում: Երկկողմանի խաղ մինի վոլեյբոլի կանոններով: Երկկողմանի խաղ փոքրաթիվ քանակով (3:3, 4:4) և փոքրացած խաղադաշտով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Հետաքրքրություն առաջացնել վոլեյբոլ մարզաձևի նկատմամբ:
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի տեխնիկան:
- Ուսուցանել ազատ և դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունները:
- Ուսուցանել փոքրաթիվ 3: 3, 4: 4 քանակով , փոքրացված խաղադաշտով խաղալ վոլեյբոլ:
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, ռեակցիա, ցատկունակություն, կորդինացիա:
- Դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, փոխօգնության, պատասխանատվության հմտություններ:

4.3. ՀԱՆԴԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն հանդբոլ մարզաձևով զբաղվելու սկզբնական տարիքային շրջանի հետ: Սերմանել հետաքրքրություն հանդբոլ մարզաձևի նկատմամբ: Հանդբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր՝ հանդբոլիստի կեցվածքով՝ կից քայլերով, մեջքով առաջ կողմ, դեմքով առաջ կողմ: Կանգառներ երկու քայլով և ցատկով, դարձումներ գնդակով:

Տեխնիկայի տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր, հանդբոլիստի կեցվածքով- կանգառ, դարձումներ - արագացում:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և շարժման ընթացքում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում զույգերով, եռյակներով, քառակուսու մեջ, շրջանում: Մեկ ձողով ուսի վրայից:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ցածր , միջին և բարձր կեցվածքով, շարժման ուղղությունը փոփոխելով: Գնդակի հանում և հափշտակում խաղընկերոջից:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով վերևից , հենումից , ցատկով, շրջափակման վրայից, ծավալած ձեռքով վերևից և կողքից: Գնդակի նետում դարպասի նշադրված ուղղությունը: Շրջափակում համագործակցելով խաղընկերների հետ:

Ազգայ հարձակողական փակփրկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով, եզրով: Արագ հարձակում երկու խաղացողների փոխգործողությամբ:

Խաղի փրկապետում: Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ՝ 2x1, 3x2, 3x3 դիմաց:

Կրթական հիմնական խնդիրներ

- Ծանոթացնել մարզաձևով պարապելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանի հետ:
- Ուսուցանել հանդբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, կանգառների, փոխանցումների, գնդակի հանման, հափշտակման, ուղիղ ձեռքով նետման տեխնիկան:
- Ծանոթացնել ազատ հարձակողական տակտիկական գործողությունների հետ:
- Ուսուցանել պարզեցված կանոններով և տակտիկական 2:1, 3:2, 3:3 առաջադրանքներով խաղալ հանդբոլ:
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ճարպկություն, ցատկունակություն:
- Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետման, նպատակասլացության հմտություններ:

Թեմա 4.4. ՖՈՒՏՐՈՒԼ (32 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆուտբոլով զբաղվելու սկզբնական տարիքային ժամանակաշրջանը:

Ֆուտբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժերը: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով, մեջքով առաջ, կանգառներ, դարձումներ, արագացումներ:

Հարված գնդակին: Հարվածներ անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթափով և ոտնաթափի ներսի և մասով: Հարվածներ գլորվող գնդակին առաջարկվող եղանակներով ըստ ճշտության:

Գնդակի կասեցում: Ծանոթացում կասեցման ձևերի հետ: Գնդակի կասեցում ոտնաթափի ներսի և դրսի մասով, ներբանով: Գլորվող գնդակի կասեցում շարժման ընթացքում:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթափի ներսի և դրսի մասով:

Հարձակողական փակփրկա: Դիրքային հարձակում առանց փոխելու խաղացողների դասավորությունը: Հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:1, 3:3, 2:1:

Դարպասապահի խաղը: Խաղի ժամանակ դարպասապահի ճիշտ դիրքի ընտրություն դարպասում: Գլորվող գնդակի որսումը ցածից, կրծքից ցած թռչող գնդակի որսում:

Խաղի փրկապետում: Ծանոթություն ֆուտբոլ խաղի կանոններին: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի պարզեցված կանոններով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել ֆուտբոլ մարզաձևով զբաղվելու տարիքային ժամանակաշրջանի և սկզբնական ընտրության հետ:
- Ուսուցանել ֆուտբոլիստի կեցվածքի, տեղաշարժերի, անշարժ և գլորվող գնդակների հարվածների, կասեցումների, գնդակի վարման տեխնիկան:
- Ծանոթացնել ֆուտբոլ խաղի տակտիկական 3:1, 3:3, 2:1 գործողությունների հետ:
- Ուսուցանել դարպասապահի տեղաշարժերի, գնդակի որսման տեխնիկան:
- Մշակել շարժողական ընդունակություններ՝ արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ցատկունակություն:
- Դաստիարակել փոխօգնության, կարգապահության, համարձակության, համագործակցության հմտություններ:

7-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ (102 ժամ)
ԹԵՄԱ 1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ (6) ժամ

Թեմայի բովանդակությունը

• Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: Առողջ ապրելակերպի բաղադրամասերը: Նիկոտինի, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործման կործանարարությունը: Ճիշտ կեցվածքի պահպանման կանոնները տարբեր վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ: Շարժողական ընդունակությունների ինքնուրույն մշակման վարժությունների ճիշտ ընտրումը: Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: Արդարացի խաղի սկզբունքները:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- գիտելիքներ հաղորդել տարբեր վարժություններ կատարելիս ճիշտ կեցվածքի պահպանման վերաբերյալ:
- գիտելիքներ հաղորդել շարժողական ընդունակությունների ինքնուրույն մշակման մասին,
- ծանոթացնել օլիմպիական խաղերի համամարդկային արժեքներին.
- ձևավորել ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնները պահպանելու կարողություն.
- ձևավորել վնասակար սովորություններից խուսափելու կարողություն.
- ձևավորել համոզմունք առողջ ապրելակերպի բաղադրամասերի պահպանման անհրաժեշտության վերաբերյալ.

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ: “Կես Աջ Դարձ”, “Կես Ձախ Դարձ”, “Կարճ Քայլ”, “Կես Քայլ”, “Լրիվ Քայլ” հրամանների կատարում: Շարափոխում երկայունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դրությունների համակցումներ: Տեղում և շարժման մեջ քայլքի, ոտքերի թափային շարժումների, ուսյունների, կքանիստերի, դարձումների հետ ձեռքերի շարժումների համակցում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ երկու ոտքի հրումով վերելք շրջվելով ընդունելով հենում դրությունը: Տեղաշարժվելը կախ դրությամբ ձեռքերի փոխբռնումներով, թույլ թափահարում, հետ թափով վարցատկ: Աղջիկներ՝ ուսյունով ընդունել գածր ձողին հենում դրություն և վարցատկ արտակորված: Կախ պառկած, կախ կքանստած, թափահարումներ ծալվելով: Մեկ ոտքի թափով և մյուսի հրումով վերելք շրջվելով՝ ընդունելով գածր ձողին հենում դրությունը:

Հենացարկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով հենացատկ “ոտքերը կծկած” եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ “ոտքերը գատած” եղանակով:

Ակորբարիկա: Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Կանգ գլխի վրա ծալված ոտքերով: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը:

Պարանի մազլում: Տղաներ՝ մազլում “երկու հնարով”: Աղջիկներ՝ “երեք հնարով”:

Հայկական ազգային պարեր: “Կաղ” քայլեր աջ, ձախ, առաջ: “Կաղ” քայլերի տարատեսակներ մարզափայտերով:

Ուղիղ մարմնամարզական վարժություններ: Ուսին ծալած ձեռքերի բարձրացում և իջեցում, ծալումներ և բացումներ: Ձեռքերը բարձրացնել և իջեցնել տարբեր հարթություններում: Ուղիղը զատած դրությունից, ձեռքերը գոտկատեղին, թեքումներ աջ և ձախ: Ուսերի բարձրացում և իջեցում գլխի առաջ և ետ խոնհարումով: Ուղիղի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերի վեր բարձրացումով: Յուրացված շարժումների համակցումներով համալիրներ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ շարժման ընթացքում, զույգերով և առարկաներով.
- ուսուցանել հենացատկերի, կախերի, հենումների, շարային վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան.
- ամրապնդել հայկական ժողովրդական պարերի շարժումները և ուղիղ մարմնամարզական վարժությունները.
- դաստիարակել կարգապահություն, կազմակերպվածություն, համարձակություն.
- ձևավորել ուշադրության կենտրոնացման, շարժողական գործողությունների կատարման մտապահման կարողություն.
- մշակել ճկունության, կոորդինացիայի, շարժումների ճշգրտության և ուղիղության կարողություններ:

ԹԵՄԱ 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (16 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 40,60 մ: Շրջանաձև էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ: Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: Վազք 12-15 րոպե: Վազք՝ 1500 մ:

Ցարկեր: Հեռացատկ 7-9 քայլ թափավազքով: Հեռացատկ “ուղիղ կծկված” եղանակով: Բարձրացատկ 3-5 քայլ թափավազքով: “Քայլանցում” եղանակով բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ՝ 60-70 սմ բարձրությամբ:

Նետումներ: Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12 մ հեռավորությունից: Փոքր գնդակի նետում (աջ և ձախ ձեռքով) հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ: Լցրած գնդակի հրում՝ աջ և ձախ ձեռքով կողքով կանգնած դիրքից:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել արագավազքի, միջնավազքի և փոխանցավազքի տեխնիկան.
- Ամրապնդել “ուղիղ կծկված” եղանակով հեռացատկի, “քայլանցում” եղանակով բարձրացատկի տեխնիկան.
- ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակ.
- մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ուժը և դիպուկությունը.
- դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն և վճռականություն:

ԹԵՄԱ 4. ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ (24 ժամ)

4.1 ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Բասկետբոլի սրի կեցվածքը: Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում երկու և մեկ ձեռքով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:

Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով: Տակտիկական գործողությունների յուրացված տարբերակների զուգակցում, բ) պաշտպանության տակտիկա. գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում: Անհատական պաշտպանություն: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:

Խաղի տիրապետում: “Մինի բասկետբոլ խաղ”: Խաղային առաջադրանքների (2:1, 3:1, 3:2, 3:3) կատարման ամրապնդում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- գաղափար տալ բասկետբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին
- ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման և փոխանցման տեխնիկան
- ձևավորել գնդակը վարելու, մեկ և երկու ձեռքով օղակի մեջ նետելու հմտություններ
- ձևավորել խաղի ընթացքում տարբեր խաղային առաջադրանքների (2:1, 3:1, 3:2, :3) կատարման կարողություն
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, դիպուկություն
- դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համագործակցություն, խմբային (թիմային) առաջադրանքներ կատարելու կարողություն:

4.2. ՎՈՒԵՅԲՈՒ

Թեմայի բովանդակությունը

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժվել կից քայլերով դեպի աջ, ձախ, առաջ ու ետ, դեմքով ու մեջքով առաջ: վազքեր արագությունը և դիմադր փոխելով: Ցատկեր ցանցի մոտ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից: Ուղիղ հարձակողական հարված: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ: Տեխնիկայի յուրացված հնարքների զուգակցում գնդակի ընդունում-փոխանցում-հարձակողական հարված:

Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով:

Խաղի տիրապետում: Մինի վոլեյբոլի երկկկողմանի խաղ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ վոլեյբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին
- Ուսուցանել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակները
- Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան
- Ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություն

- Ձևավորել խաղի ընթացքում խաղային առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողություն
- Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ցատկունակություն, դիպուկություն
- Դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, պատասխանատվություն, ինքնատիրապետում, ակտիվություն, նախաձեռնություն:

4.3. ՀԱՆԴԲՈԼ

Թեմայի բավանդակությունը

Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր կից քայլերով՝ մեջքով առաջ, դեմքով առաջ, կողմ, կանգառ երկու քայլով և ցատկով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (հնարների) զուգակցում՝ կից քայլեր առաջ-կողմ-արագացում-կանգառ երկու քայլով:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման մեջ փոխելով արագությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի դիմադրությամբ: Գլորվող գնդակի որսում:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում բարձր, միջին և ցածր կեցվածքով: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի թույլ դիմադրությամբ: Գնդակի դուրս հանում և խլում մրցակցից:

Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում դարպասին ցատկով: Գնդակի նետում դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով շրջափակման վրայից: Գնդակի նետում դարպասին մրցակցի դիմադրությամբ:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դիրքը: Դիրքային հարձակում տարբեր կողմերից (կենտրոնից, եզրից): Հարձակում արագ պոկումով 2:1 դիմաց:

Խաղի տիրապետում: Հանդբոլի խաղ պարզեցված կանոններով:

Կրթական հիմնական խնդիրներ

- Տեղեկություն տալ հանդբոլի տեխնիկայի և խմբային տակտիկական գործողությունների մասին.
- ամրապնդել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակն ընդունելու, վարելու, փոխանցելու և նետելու կարողությունը.
- ուսուցանել շարժման ընթացքում զույգերով, եռյակներով գնդակի ընդունման և փոխանցման տեխնիկան.
- ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գլորվող և վերևից նետած գնդակի բռնելու տեխնիկան.
- ձևավորել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողություն.
- մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, ճարպկություն.
- դաստիարակել կարգապահություն, համագործակցություն, համարձակություն, նախաձեռնություն թիմային գործողություններում:

Թեմա 4.4 ՖՈՒՏԲՈԼ (32 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով արագացումներ՝ կանգառներ-դարձումներ-կից քայլեր: Տեղաշարժերի յուրացված տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր - կանգառներ - դարձումներ - արագացումներ:

Հարվածներ գնդակին: Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով և ոտնաթաթով: Հարվածներ գնդակին առաջարկվող եղանակով՝ ըստ ճշտության:

Գնդակի կասեցում: Գլորվող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման ուղղությունը: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գդակի վարում “խաբուսիկ” հնարքներով փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը: Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով:

Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Հարձակում խաղային 3:1, 2:1, 3:3 առաջադրանքներով:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում:

Խաղային կարողություն: Երկկողմանի խաղ “Ֆան-ֆուտբոլի” կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում-հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական խաղային առաջադրանքներ:

Կրթական հիմնական խնդիրներ

- Տեղեկություն տալ ֆուտբոլի տեխնիկայի և խաղային տակտիկական գործողությունների մասին.
- ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարրերի համակցման կարողություն.
- ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան.
- ուսուցանել երկկողմանի խաղ “Ֆան-ֆուտբոլի”-ի կանոններով.
- ձևավորել թիմային գործունեության հմտություններ, մրցակցին տեսնելու և շարժման ուղղությունը փոխելու կարողություն.
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն.
- դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, վստահության, նախաձեռնության, կարողություններ:

8-րդ դասարան (102 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Տարբեր բեռնվածության ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը օրգանիզմի վրա: Բեռնվածության բաղադրիչները և ինքնահսկման ձևերը: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մտավոր աշխատունակության բարձրացման վրա: Ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվողների բժշկական հսկողությունը: Արագաուժային վարժությունների ինքնուրույն կատարման մեթոդիկան: Տեղեկություններ հայ անվանի մարզիկների մասին: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը նշանավոր մարդկանց կյանքում: Առողջ ապրելակերպը դպրոցականների կյանքում: Արդարացի խաղի կանոնները և բարոյական վարքագծի դրսևորումները:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ներգործությունը օրգանիզմի վրա :

- Սովորողներին գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական վարժություններով զբաղվելու ժամանակ բժշկամանկավարժական հսկողության մասին.
- ծանոթացնել արագաուժային ընդունակության ինքնուրույն մշակման եղանակներին.
- տեղեկություն տալ հայ անվանի մարզիկների սպորտային նվաճումների մասին.
- տեղեկություն տալ առողջ ապրելակերպի էության և բաղադրատարրերի կիրառման անհրաժեշտության մասին.
- ծանոթացնել արդարացի խաղի կանոններին և բարոյական վարքագծի դրսևորումներին:

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (13 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ: Շարափոխում երկայունի և քառասյունի անջատումով և միաձուլումով: “Առաջ” և “Հետ դարձ, մարշ” հրամանների կատարում: Շարժման ընթացքում “Աջ դարձ” և “Ձախ դարձ” հրամանների կատարում:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Տեղում ոտքերի թափային շարժումների, կքանիստերի և դարձումների հետ ձեռքերի շարժումների համակցում: Շարժման մեջ քայլքի, ոտքերի թափային շարժումների, ուսյունների կքանիստերի և դարձումների հետ ձեռքերի շարժումների համակցում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ՝ կախ ծնկատակերով դրությունից, ձեռքերի վրա կանգի միջոցով իջնել հենակքանիստ դրության: Վերելք թափով հետ և ընդունել նստած, ոտքերը գատած դրություն: Վերելք ծնկատակով դուրս: Աղջիկներ՝ ցածր ձողին հենված դրությունից իջնել առաջ և ընդունել կախ կքանստած դրություն: Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել վերին ձողից կախ արտակորված դրությունը: Կախ պառկած ցածր ձողին նստել աջ (ձախ) ազդրին և վարցատկ:

Հենացարկեր: Տղաներ՝ 110-115 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված այծի վրայով հենացատկ՝ “ոտքերը կծկած” եղանակով: Աղջիկներ 110 սմ բարձրությամբ, երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայով հենացատկ կողքով 90 աստիճան դարձումով:

Ակրոբատիկա: Տղաներ՝ գլուխկոնձի հետ՝ ընդունելով ոտքերը գատած հենում կանգնած դրության: Գլուխկոնձի առաջ և ետ: Գլուխկոնձի երկարությամբ, կանգ գլխի և ձեռքերի վրա: Աղջիկներ՝ “Կամուրջ” և դարձում ընդունելով մեկ ծնկին հենում կանգնած դրություն: Գլուխկոնձի ետ և առաջ:

Մագլցում: Տղաներ պարանի մագլցում “երկու” հնարով: Աղջիկներ պարանի մագլցում “երեք” հնարով: Մագլցում հորիզոնական ձողի վրա ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Հայկական ազգային պարեր: “Վեր-վերի” պարի պարզագույն տարրեր: 2-3 քայլից ուսյունով դարձումներ 360 աստիճանի: “Քոչարի” պարի ուսուցում:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Պարային քայլք ուսյունով, պոլկայի քայլք, կից քայլք, քայլք ոտնաթաթից, կրունկից ազդրերը վեր բարձրացնելով: Կիսակքանիստ կանգնել և բարձրանալ ոտնաթաթերի վրա: Ոտքերի հերթականությամբ ծալումներ ազդրերը վեր բարձրացնելով: Ուսյուններ տեղում ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Յուրացրած վարժությունների համակցումներով համալիրներ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել շարային վարժությունների հրամանների հստակ կատարում
- ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի, հենումների, հեռացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների տարատեսակները և կատարման տեխնիկան
- ամրապնդել պարանի և հորիզոնական ձողի մագլցման կարողությունները

- ամրապնդել հայկական ազգային պարրերի և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան
- մշակել ճկունություն, կոորդինացիա, արագաշարժություն, ցատկունակություն, ուժ
- դաստիարակել վստահության, համարձակության, կարգապահության, հմտություններ

Թեմա 3. Աթլետիկական վարժություններ (15 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք: Ցածր մեկնարկով 30 մ: Արագացումով վազք 40,60 մ: 60 մ վազք արդյունքի համար: Փոխանցավազք փայտիկի փոփանցումով: Վազք 15 րոպե: Կրոս 2000 մ տղաներ, 1000 , աղջիկներ:

Ցարկեր: Ծանոթություն մրցման կանոնների, թափավազքի երկարության, արագության, հրման անկյան մասին: Հեռացատկ անհատական թափավազքով “ոտքերը կծկված” եղանակով: Հեռացատկ արդյունքի համար: Ծանոթություն բարձրացատկի մրցման կանոնների, թափավազքի, հրման անկյան վերաբերյալ: “Քայլանցում” եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 90-100 սմ, աղջիկներ՝ 70-80 սմ բարձրություն:

Նետումներ: Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14 մ հեռավորությունից կանգնած և պառկած դրությունից: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն կամավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ, գլխի վրայից հետ :

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ թափավազքի, հրման, ճախրման, վայրէջքի տեխնիկայի մասին
- Ուսուցանել արագավազքի, միջնավազքի և փոխանցավազքի, հեռացատկի և բարձրացատկի տեխնիկան:
- Ձևավորել հմտություն նետել փոքր և լցրած գնդակը:
- Ձևավորել սեփական շարժողական գործողությունների ինքնահսկման, ինքնագնահատման կարողություն:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունակության ուժ և դիպուկություն:
- Դաստիարակել համարձակություն, աշխատասիրություն, կամք և վճռականություն:

Թեմա 4. ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ (20 ժամ)

4.1. ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերը: Կեցվածքով տեղաշարժեր, դարձումներ, կանգառներ, արագացումներ:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության և ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում պաշտպանի դիմադրությամբ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում և դուրս մղում շարժման ժամանակ: Գնդակի փոխանցում հատակից գնդակի հետցատկով:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակի մեջ մեկ և երկու ձեռքով տեղից, շարժման ընթացքում, պաշտպանի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով ցատկով: Տուգանային նետում:

Խաղի տրակտիկա: Անհատական և խմբակային պաշտպանողական գործողությունների կատարում: Դիրքային հարձակում մեկ օղակի վրա 2:2, 4:4, 5:5

տարբերակներով: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով 3:2 տարբերակով: Առաջկալման ձևով երկու խաղացողների փոխգործողություն հարձակման և պաշտպանության ժամանակ: Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի ուսուցողական խաղ: Տակտիկական առաջադրանքների կատարման ստուգում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- ծանոթացնել գնդակի նետման տեխնիկական գործողություններին
- ուսուցանել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման տեխնիկան
- ձևավորել գնդակը մեկ և երկու ձեռքով վարելու, օղակի մեջ նետելու հմտություններ
- ուսուցանել դիրքային հարձակման տարատեսակների (2:2, 4:4, 5:5) կատարման կարողություն
- ձևավորել խաղային կարողությունների տիրապետման հմտություն
- մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան, դիմացկունությունը, դիպուկությունը
- դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, նախաձեռնության, թիմային գործողությունների կարողություններ:

4.2. ՎՈՒԵՅՐՈՒ

Թեմայի բովանդակությունը

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժերի հստակ կատարում՝ դեպի առաջ, դեպի կողմ, դեպի առաջ ու ետ, դեմքով ու մեջքով առաջ: Ազդանշանին պատասխան գործողությունների կատարում՝ վազքի ժամանակ կանգ, ետ դարձ և վազք հակառակ ուղղությամբ: Ցատկեր ցանցի մոտ:

Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի սահուն փոխանցում վերևից, տեղում և առաջ շարժվելով: Գնդակի սահուն փոխանցում վերևից, ներքևից, երկու ձեռքով ցանցի վրայից: Ցանցի մոտ գնդակի ետ մղում բռունցքով:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված նշանակետին :Վերին ուղիղ սկզբնահարված տեխնիկական տարրերի (վերնետում, ետթափ հարված) զուգակցմամբ: Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ: Ուղիղ հարձակողական հարված 4-րդ և 2-րդ գոտիներից, փոխանցումը 3-րդ գոտուց: տեխնիկական հնարքների զուգակցումներ՝ սկզբնահարված և ընդունում, ընդունում և փոխանցում, փոխանցում և հարձակողական հարված:

Հարձակողական գործողությունների փակփակ: Դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխմամբ

Խաղի տիրապետում: Վոլեյբոլի խաղ պարզեցված կանոններով: Խաղային առաջադրանքներ գնդակը ցանցի վրայից ուղարկել առաջադրված գոտիները: Խաղալ երեք հարվածով՝ ընդունումով փոխանցում և հարված:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ սկզբնահարվածի տեխնիկական գործողությունների մասին
- ամրապնդել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի տարատեսակների տեխնիկան
- ձևավորել շարժման ընթացքում գնդակի փոխանցման ընդունման, ցանցի մոտ գնդակի ետ փոխանցման կարողություն:
- ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի կատարման հմտություններ
- ձևավորել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական գործողությունների կատարման կարողություն
- մշակել արագաշարժությունը, ռեակցիայի արագությունը, դիպուկությունը, ցատկունակությունը:

- դաստիարակել կարգապահության, համագործակցության, վստահության, ինքնատիրապետման, հմտություններ:

4.3. Հանդբոլ

Թեմայի բովանդակությունը

Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացադի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ կից քայլեր, մեջքով առաջ, դեմքով առաջ-կողմ, կանգառ երկու քայլով և ցատկով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցում՝ կանգառ-դարձումներ-արագացում:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի հստակ ընդունում և փոխանցում փոխելով շարժման ուղղությունը և փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում խաղընկերոջ (պաշտպանի) ակտիվ դիմադրությամբ:

Գնդակի վարում: Գնդակի սահուն վարում տարբեր կեցվածքով՝ բարձր, միջին, ցածր: Գնդակի վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը: Գնդակի սահուն վարում “խաբուսիկ” շարժումների կիրառմամբ՝ արագ քայլք, վազք արագության ուղղությունը փոխելով, վազք պոկումով, դրանք հերթազայելով անսպասելի կանգառով ու դարձումներով:

Դարպասապահի խաղ: Տեղաշարժեր դարպասապահի կեցվածքով: Գլորվող և վերևից նետած գնդակի որսում: Ցածրից թռչող գնդակի հետ մղում ոտքով, կից քայլով, արտանկով, կիսալարանով:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում հենումից, թափավազքից, ցատկով: Գնդակի նետում կենտրոնից դարպասի տարբեր կողմերը: Գնդակի նետում ուղիղ ձեռքով կողքից, ցածից, սուր անկյան տակ: 7-մետրանոց տուգանային նետում: 9-մետրանոց ազատ նետում:

Հարձակողական և պաշտպանողական փակփոկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դիրքը: Դիրքային հարձակում կենտրոնով, եզրերով: Արագ հարձակում պոկումով 3:2 դիմաց: Երկու խաղացողների փոխգործողություններ պաշտպանության ժամանակ:

Խաղի փրկապետում: Հանդբոլ խաղի կանոնները: Հեշտացված խաղ հանդբոլի պարզեցված կանոններով: Յուրացված տակտիկական գործողությունների և առաջադրանքների հստակ կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ հանդբոլ խաղի կանոնների մասին:
- Ձևավորել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու հմտություններ:
- Ուսուցանել տարբեր դիրքերից և ձևով դարպասին գնդակի նետման տեխնիկան
- Ուսուցանել դիրքային հարձակում կենտրոնից, եզրերից:
- Ձևավորել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի և գնդակի հետ մղման կարողություններ:
- Ամրապնդել խաղի ընթացքում հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողությունները:
- Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, կարգապահության, ուշադրության կենտրոնացման հմտություններ:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, շարժումների ճշգրտություն:

Թեմա 4.4. ՖՈՒՏՐՈՒԼ (26 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով սահուն կատարել տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ – տեղաշարժեր – կանգառներ - դարձումներ - արագացումներ:

Հարվածներ գնդակին: Հարվածներ գնդակին ոտնաթմբով և ոտնաթմբի ներսի մասով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ գնդակի վարում – հարվածներ, գնդակի կասեցում – հարվածներ դարպասին: Ձեռքով նետած գնդակին հարված գլխով:

Գնդակի կասեցում: Գլորվող գնդակի սահուն կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի դրսի մասով: Գնդակի կասեցում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով, գլխով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում՝ շղթայած: Գնդակի վարում՝ փոխելով շարժման ուղղությունն ու արագությունը: Գնդակի վարում՝ խաբբերով, խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում արտանքով՝ աջ, ձախ: Գնդակի խլում իրանի և ոտքերի շարժումների համակցմամբ:

Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Հարձակում խաղային 3:1, 3:3, 2:1 առաջադրանքներով:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ ցած նետած գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի հետ մղում, շեղում :

Խաղային կարողություն: Ծանոթություն հայկական ֆուտբոլի պատմական զարգացմանը: Երկկողմանի խաղ “ֆան-ֆուտբոլի” կանոններով: Հարվածների, գնդակի կասեցումների, վարման տեխնիկական տարրերի կիրառում: Խաղային առաջադրանքներ 2:1, 3:1, 3:2, 2:2:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- ուսուցանել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:
- ձևավորել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարման կարողություն:
- ուսուցանել երկկողմանի խաղ “ֆան-ֆուտբոլի” կանոններով:
- ձևավորել թիմային առաջադրանքներ կատարելու կարողություններ, համագործակցության, փոխօգնության նախաձեռնության հմտություններ:
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն. ճարպկություն:
- դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության հմտություններ:

9 – ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ (102 ժամ)

ԹԵՄԱ 1. ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ներգործությունը օրգանիզմի հիմնական համակարգերի վրա: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց: Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում: Հայաստանի Ազգային Օլիմպիական կոմիտեի (ԱՕԿ) գործառույթները: Արդարացի խաղը որպես ժողովուրդների բարեկամության գրավական: Մարդու առօրյա գործունեությունը և ճիշտ կեցվածքի պահպանումը: Բակային մարզասարգերով ինքնուրույն վարժությունների կատարման մեթոդիկան: Ֆիզիկական վարժությունների դերը սոցիալական պայմաններին հարմարվելու գործընթացում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Սովորողներին տեղեկություն տալ ֆիզկուլտուրային պարապմունքների ժամանակ օրգանիզմի հիմնական համակարգերում տեղի ունեցող փոփոխությունների մասին:
- խորացնել գիտելիքները գինվորական ծառայության նախապատրաստման գործընթացում կիրառական վարժությունների տիրապետման անհրաժեշտության և ֆիզիկական բարձր պատրաստվածության մասին:
- ձևավորել արյունահոսության, փակ վնասվածքների, ճմլվածքների, ջլերի գերձգումների, հոդախախտերի դեպքում առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու կարողություն:
- տեղեկություն տալ զանգվածային և օլիմպիական մարզաձևերի զարգացման, օլիմպիական գաղափարների տարածման, մարզական աշխատանքների բարելավման ուղղությամբ Հայաստանի Ազգային Օլիմպիական կոմիտեի (ՀԱՕԿ)-ի գործունեության մասին:
- գիտելիքներ հաղորդել բարոյական արժեքների ձևավորման գործում արդարացի խաղի կարևորության մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել բակային մարզասարգերի օգտագործման մասին:

ԹԵՄԱ 2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (13 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ. Շարափոխում երկայունի և քառասյունի, անջատումով և միաձուլումով: “Առաջ”, “Հետ Դարձ Մարշ” հրամանների հստակ կատարում: Շարժման ընթացքում “Աջ Դարձ” և “Ձախ Դարձ” հրամանների կատարում:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Շարժման մեջ քայլքի, ոտքերի թափային շարժումների, ուստյունների, կքանիստերի և դարձումների հետ ձեռքերի շարժումների համակցում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով, լցրած գնդակներով: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զույգերով, օղերով, գուրգերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ: Վերելք ուժով: Կախ ծալված, կախ արտակրկված, կախ ետևից: Կախ դրությունից ձգումներ: Զուգափայտի վրա հենում դրությունից ձեռքերի ծալում և ուղղում, հենում անկյունով, զուգափայտերի վրա ոտքերը զատած նստած դրությունից կանգ ուներին: Վերելք շրջումով, վարցատկ ետ թափին: Կախ կանգնած դրությունից ոտքերի հրումով հենում:

Աղջիկներ: Ցածր ձողին հենած դրությունից ընդունել կախ կքանստած դրությունը: Ցածր ձողից կախ կքանիստից մեկ ոտքի թափով, մյուսի հրումով ընդունել հենում ցածր ձողից դրությունը: Կախ պտակած ցածր ձողին նստել աջ (ձախ) ազդրին և վարցատկ:

Հենացատկեր: Տղաներ՝ հենացատկ երկարությամբ տեղադրած նժույգի վրայով: Հենացատկ 115-120 սմ բարձրության երկարությամբ տեղադրած նժույգի վրա “ոտքերը զատած” եղանակով: Աղջիկներ՝ հենացատկ 110 սմ բարձրության, երկարությամբ տեղադրած նժույգի վրայով: Ցատկ անկյունով մեկ ոտքի հրումով և թեք թափավազքով:

Ակրոբատիկա: Տղաներ՝ գլուխկոնձի երկարությամբ, կանգ գլխի վրա ձեռքերի օգնությամբ, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ: Աղջիկներ՝ “Կամուրջ” և դարձում ընդունելով մեկ ձևիկն հենում կանգնած դրությունը: Գլուխկոնձի ետ:

Մագլցում: Տղաներ՝ պարանի մագլցում “երկու հնարով”: Մագլցում ոտքերի օգնությամբ, մագլցում առանց ոտքերի օգնության: Աղջիկներ՝ պարանի մագլցում “երեք հնարով”: Մագլցում հորիզոնական ձողի վրա ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ:

Հայկական ազգային պարեր: “Վեր-վերի” և “Քոչարի” պարերի հիմնական տարրերի կատարում:

Ռիթմիկ մարմնամարզություն: Պարային քայլք ուստյունով, պոլկայի քայլք, կից քայլք ազդրերը վեր բարձրացնելով: Ուստյուններ փոխելով ուղղությունը, տեմպը: Բազային վարժու-

թյուններ՝ քայք, վազք, ոստյուն, ուղիղ ոտքերը առաջ, ծունկը վեր, թափ ոտքերը զատած, ոտքերը միասին, արտանկ: Յուրացված վարժությունների համակցումներով համալիրներ:

Ուժային վարժություններ: Տղաներ՝ վարժություններ էսպանդերներով, կցագնդերով, կշռաքարերով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել շարային վարժությունների հրամանների հստակ կատարումը.
- կատարելագործել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի, հենումների, հենացատկերի, ակրոբատիկական վարժությունների կատարման տեխնիկան.
- ձևավորել մարմնամարզական վարժություններով ինքնուրույն զբաղվելու կարողություն.
- ձևավորել պարանի և հորիզոնական ձողի մագլցման հմտություններ.
- ամրապնդել հայկական ազգային պարերի և ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների տեխնիկան և ձևավորել գեղեցիկը ընկալելու հմտություններ.
- ուսուցանել ուժային վարժությունների կատարում առարկաներով և առանց առարկաների.
- մշակել ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն, շարժումների ճշգրտություն.
- դաստիարակել կարգապահության, համարձակության, շարժողական գործողությունների հաջորդական կատարման հմտություն:

ԹԵՄԱ 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (15 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն աթլետիկական վարժությունների քննական պահանջներին:

Վազք: Ցածր մեկնարկով 40 մ. Արագացումով վազք 80 մ: Վազք 60 մ արդյունքի համար. փոխանցվազք փայտիկի փոխանցումով: Վազք փոփոխական տեմպով 15 րոպե - տղաներ, 12 րոպե՝ աղջիկներ: 6 րոպե վազք արդյունքի համար: Կրոս 2000 մ տղաներ, 1000 մ աղջիկներ:

Ցատկեր: Հեռացատկ 13-15 վազքաքայլով: Հեռացատկ “ոտքերը կծկած” եղանակով արդյունքի համար: “Քայլանցում” եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 100-110 սմ, աղջիկներ՝ 80-90 սմ բարձրության:

Նետումներ: Փոքր գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին 12-14 մ հեռավորությունից, կանգնած և պառկած դիրքից: Փոքր գնդակի նետում հեռավորության լրիվ թափավազքով: Նռնակի նետում կանգնած, պառկած դիրքից: Նռնակի նետում պառկած դիրքից նպատակին՝ 10, 20 մ հեռավորությունից: Լցրած գնդակի նետում գլխի վերևից առաջ, և գլխի վրայից հետ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել աթլետիկական վարժությունների քննական պահանջներին.
- ուսուցանել արագավազքի, միջնավազքի և թոխանցվազքերի, հեռացատկի ու բարձրացատկի տեխնիկան.
- ուսուցանել նռնակի և լցրած գնդակի նետման տեխնիկան.
- մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ցատկունակության, ուժի ընդունակությունները.
- դաստիարակել բարոյակամային հատկանիշներ, նպատակասլացություն, աշխատասիրություն:

ԹԵՄԱ 4. ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ (20 ժամ)

4.1. ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Տեղեկություն բասկետբոլ մարզաձևի, ստուգողական առաջադրանքների և պահանջների մասին:

Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր, դարձումներ, կանգառներ, արագացումներ:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում աջ և ձախ ձեռքով շարժման արագության և ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում խաբուսիկ շարժումներով: Գնդակի վարում և դիմադրող պաշտպանի շրջանցում:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի սահուն ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում զույգերով և եռյակներով, խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում և դուրս խփում: Վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակի մեջ պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում մեկ և երկու ձեռքով ցատկով: Տուգանային նետում:

Խաղի տակտիկա: Անհատական պաշտպանություն: Դիրքային հարձակում մեկ օղակի վրա 2:2, 3:3, 4:4 տարբերակների կիրառմամբ: Դիրքային հարձակում 5:5, երկու օղակի վրա: Հարձակում արագ ճեղքման միջոցով 3:2, 3:3 տարբերակով:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ: Խաղային գործողությունների ժամանակ տակտիկական առաջադրանքների (հարձակողական, պաշտպանողական) կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ տալ բասկետբոլի ստուգողական պահանջների և առաջադրանքների մասին.
- ամրապնդել բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունը.
- ուսուցանել գնդակի ընդունման, փոխանցման, խլման և դուրս հանելու տեխնիկան.
- ամրապնդել գնդակի վարման, օղակի մեջ և տուգանային նետման հմտությունները.
- ուսուցանել դիրքային հարձակման տարատեսակների կատարումը.
- ձևավորել թիմային գործողություններ կատարելու հմտություն.
- մշակել արագաշարժություն, ճարակություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն.
- դաստիարակել համագործակցության, փոխօգնության, նախաձեռնության, պատասխանատվության կարողությունները:

4.2 ՎՈՒԵՅԲՈՒ

Թեմայի բովանդակությունը

Տեղեկություն վոլեյբոլի ստուգողական առաջադրանքների և պահանջների մասին

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վոլեյբոլիստի կեցվածքով հստակ տեղաշարժերի կատարում՝ դեպի առաջ, կողմ, դեպի առաջ ու ետ, դեմքով, մեջքով առաջ: Ազդանշանին պատասխան գործողությունների կատարում՝ վազքի ժամանակ կանգ առ, ետդարձ և վազք հակառակ ուղղությամբ: Ցատկեր ցանցի մոտ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի փոխանցումներ գլխավերևում, հանդիպակած շարքերում: Գնդակի սահուն փոխանցում վերևից, ներքևից, առաջ շարժվելով, ցատկով: Գնդակի փոխանցում վերևից մեջքով կանգնած դեպի նպատակակետը: Գնդակի ընդունում սկզբնահարվածից: Ցանցից հետ մղված գնդակի ընդունում: Ցանցի մոտ գնդակի ետ մղում բռունցքով:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի կատարում ցանցից 7 մետր հեռավորությունից: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված նշանակետի ուղղությամբ: Վերին ուղիղ սկզբնահարված տեխնիկական տարրերի (վերնետում, ետթափ, հարված) զուգակցմամբ: Հանդիպակաց փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ: Ուղիղ հարձակողական հարված 3-րդ գոտուց: Յուրացված հնարքների զուգակցում սկզբնահարված, ընդունում, փոխանցում, հարձակողական հարված:

Հարձակողական գործողությունների տակտիկա: Դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխություններով: Միայնակ շրջափակում, շրջափակողի ապահովում:

Խաղի տիրապետում: Ծանոթություն մրցավարության և հիմնական կանոններին: Երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանմամբ: Խաղային առաջադրանքների կատարում սկզբնահարվածը ներքևից, ընդունումը վերևից, հարվածը 4-րդ գոտուց:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել վոլեյբոլի ստուգողական պահանջների և առաջադրանքների մասին,
- ձևավորել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ,
- ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հետ մղման կարողություններ,
- ձևավորել սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություններ,
- ուսուցանել միայնակ շրջափակում և շրջափակողի ապահովման տեխնիկական և տակտիկական,
- ձևավորել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակողական տակտիկական գործողությունների կատարման կարողություն,
- տեղեկություն տալ մրցավարական հիմնական կանոնների մասին,
- մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ճարպկություն, ցատկունակություն, դիպուկություն,
- դաստիարակել համագործակցություն, կազմակերպվածություն, կարգապահություն, փոխօգնություն, հարգանք մրցակցի, մրցավարի հանդիսատեսի նկատմամբ:

4.3 Հ Ա Ն Դ Բ Ո Լ

Թեմայի բովանդակությունը

Տեղեկություն հանդբոլի ստուգողական առաջադրանքների և պահանջների մասին:

Հանդբոլի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ կից քայլեր, մեջքով առաջ, դեմքով առաջ, կանգառ երկու քայլով և ցատկով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի սահուն համակցում կանգ առ-դարձումներ, արագացում: Շարժվել խաչաձև, ութաձև:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում փոխելով շարժման արագությունը, ուղղությունը, փոխանցման հեռավորությունը: Գնդակի ընդունում և փոխանցում տեղում և շարժման ընթացքում՝ խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում եռյակներով:

Գնդակի վարում: Գնդակի սահուն վարում՝ “խաբուսիկ” գործողությունների կիրառմամբ՝ արագ քայլք, վազք պոկումներով, հերթազայելով անսպասելի կանգառներով և դարձումներով: Էստաֆետա գնդակի վարում:

Դարպասապահի խաղ: Ցածից և վերևից նետած գնդակի որսում: Ցածից թռչող գնդակի հետ մղում, ոտքով կից քայլերով արտանկով և կիսալարանով: Դարպասապահի և պաշտպանի փոխգործողություններ:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում հենումից, թափավազքից, ցատկով: Գնդակի նետում կենտրոնով և սուր անկյան տակ պաշտպանի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում դարպասին ուղիղ ձեռքով և ներքևից: 7 մետրանոց տուգանային նետում, 9 մ-ոց ազատ նետում: Գնդակի նետում շրջափակման վրայից:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով հարձակվողների դիրքը: Արագ հարձակում կենտրոնով, եզրով: Արագ հարձակում պոկումով 3x2 դիմաց: Սահմանային պաշտպանություն: Առաջկալում և շրջափակում մեկ, երկու խաղացողներով: Անհատական պաշտպանություն մեկ կիսադաշտում: Խառը պաշտպանություն:

Խաղի տիրապետում: Ուսումնական խաղ հանդբոլի կանոնների և պահանջների կատարմամբ: Յուրացված տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական տարրերի հստակ կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել հանդբոլի ստուգողական պահանջների և առաջադրանքների մասին:

- Ձևավորել հանդբոլի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություն:
- Ուսուցանել շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու տեխնիկան:
- Ամրապնդել խաղընկերոջ դիմադրության պայմաններում տարբեր դիրքերից և ձևով դարպասին գնդակը նետելու կարողություն:
- Ուսուցանել դիրքային հարձակման և սահմանային պաշտպանության տակտիկական գործողություններ և կիրառել այն խաղի ընթացքում:
- Ձևավորել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի գնդակի հետ մղման, որսման կարողությունները:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, շարժումների ճշգրտություն:
- Ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, ուշադրության կենտրոնացման և ինքնագնահատման կարողություններ:

Թեմա 4.4. ՖՈՒՏՐՈՒԼ (26 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Տեղեկություններ ֆուտբոլի ստուգողական պահանջների և առաջադրանքների մասին:

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Ֆուտբոլիստի կեցվածքով սահուն կատարել տեխնիկայի յուրացված համակցումներ, տեղաշարժեր-կանգառներ-դարձումներ-արագացումներ:

Հարվածներ գնդակին: Հարվածներ գլորվող գնդակին ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով: Հարված թռչող գնդակին, ոտնաթմբով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վարում-հարվածներ, կասեցում-հարված դարպասին: Ձեռքով նետած գնդակին հարված գլխով:

Գնդակի կասեցում: Գնդակի սահուն կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի դրսի մասով, շարժման ուղղություն և արագության փոփոխությամբ: Ձեռքով նետած գնդակին սահուն կասեցում կրծքով, որովայնով, գլխով: Էստաֆետա գնդակի վարմամբ և կասեցմամբ:

Գնդակի վարում: Գնդակի սահուն վարում շղթայաձև: Գնդակի վարում շարժման արագության և ուղղության փոփոխությամբ: Գնդակի վարում խաբբերով, խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում արտանքով՝ աջ և ձախ: Գնդակի խլում իրանի և ոտքերի շարժումների համակցությամբ:

Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:1, 3:2, 2:1. Գնդակի նետում կողային գծից տեղից, քայլով:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ և ուղղությամբ թռչող գնդակի որսում: Բարձր նետած և հարվածած գնդակի որսում: Բարձր նետած և հարվածած գնդակի հետ մղում և շեղում մեկ ձեռքով:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ “Մինի ֆուտբոլի” կանոններով: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Յուրացված տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական տարրերի հստակ կատարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆուտբոլի ստուգողական պահանջների և առաջադրանքների մասին,
- ամրապնդել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների, խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման կարողությունները,
- ամրապնդել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտությունները,
- ամրապնդել խաղի ընթացքում դիրքային հարձակման տակտիկական առաջադրանքների և տեխնիկական հնարքների կատարման կարողությունները,

- ձևավորել համագործակցության, կազմակերպվածության, փոխօգնության, խաղընկերոջ նկատմամբ հարգանքի հմտություններ,
- մշակել արագաշարժությունը, ճարպկությունը, կորդիինացիան, դիմացկունությունը:

**ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ
ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԻՆՏԵԳՐՈՄ**

Ինտեգրվող առարկաներ

- Հայոց լեզու
- Կենսաբանություն
- Պատմություն
- Ֆիզիկա
- Երաժշտություն
- ՆՁՊ (Նախնական զինվորական պատրաստություն)
- ՏՀՏ (Տեղեկատվական հաղորդակցական տեխնոլոգիաներ)

**Ծ Ր Ա Գ Ի Ր
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄ
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ**

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Ավագ դպրոցի “Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի ծրագրերը մշակվել են առարկայական չափորոշիչներին համապատասխան: Ըստ դասարանների ուսումնական նյութը պլանավորված է այնպես, որ սովորողները ուսումնառության ընթացքում ձեռք կբերեն չափորոշիչային պահանջներին համապատասխան գիտելիքներ, կարողություններ և հմտություններ:

Ավագ դպրոցում “Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի հիմնական նպատակն է օժանդակել սովորողների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը, մշակել շարժողական ընդունակությունները, սովորեցնել վերլուծել իրենց ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ, նպաստել ինքնագիտակցման, ինքնագնահատման, ինքնատիրապետման, նպատակաուղղվածության, տոկունության դաստիարակմանը: Ծրագրի կատարումը ապահովում է փոխադարձաբար միմյանց հետ կապված հետևյալ խնդիրների լուծումը.

- ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման օժանդակումը.
- արագաշարժության, ուժի, դիմացկունության, ճկունության, կորդիինացիայի, շարժումների համաձայնեցման մշակումը.
- շարժողական փորձի ընդլայնումը և դրանք տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտությունների ձևավորումը.
- ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններով պարապելու, ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնների վերաբերյալ գիտելիքների և կարողությունների իմացությունը.
- ինքնագիտակցման, փոխօգնության, համագործակցության, ինքնավստահության, նպատակաուղղվածության, հանդուրժողականության, ինքնատիրապետման դաստիարակումը:

Ուսումնական գործունեության տեսակները

Տեսական գիտելիքների հաղորդում պատմելու, զրույցի միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, հրահանգներ, վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ուսումնական ֆիլմերի, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբակային, անհատական, ճակատային, հոսքային, հերթափոխային, շրջանաձև մարզման եղանակներով, ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում:

10 - ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ (102 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը, որպես անձի բազմակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության և պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման միջոց: Ինքնավերահսկողությունը և անվտանգության կանոնները ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ: Կանանց մասնակցությունը օլիմպիական խաղերին: Դիմացկունության մշակմանը նպաստող վարժությունների ինքնուրույն կատարման կանոնները: “Արդարացի խաղի” ճանաչումը և տարածումը Հայաստանում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություններ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի առողջարարական, դաստիարակչական նշանակության, աշխատանքային գործունեության և պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում ունեցող դերի մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել ինքնավերահսկողության և ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ:
- Տեղեկություններ հաղորդել օլիմպիական խաղերում կանանց մասնակցության և “Արդարացի խաղի” վերաբերյալ:

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (13 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ՝ շարափոխումներ, շարժման ընթացքում “Աջ Դարձ”, “Ձախ Դարձ”, “Հետ Դարձ” հրահանգների կատարում:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ՝ Տղաներ՝ 8-10 ֆիզիկական վարժություններից կազմված համալիրների կատարում, վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով:

Աղջիկներ՝ ընդհանուր զարգացնող վարժությունների գնդակով, օղով, ժապավենով, գուրզերով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Տղաներ՝ Գլուխկոնծի երկարությամբ: Կանգ ձեռքերի վրա՝ վարժակցի օգնությամբ: **Աղջիկներ՝** կանգ թիակների վրա: “Կամուրջ” համադասարանցու օգնությամբ: Յուրացված տարրերի համակցումներ:

Ռիթմիկ – մարմնամարզական վարժություններ՝ պարային քայլքեր ուսուցումով, կից քայլերով: Ձեռքերի, ոտքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի յուրացրած վարժությունների համակցումներով՝ համալիրներ:

Կախեր և հենումներ՝ - Տղաներ՝ վարժություններ պտտածողի վրա, կախ դիրքում ծավելված թափահարում, կախից վերելք շրջահենումով, դանդաղ իջնել կախ դիրքի, ետ թափին վայրցատկ: Կախ դրությունից ձգումներ:

Տղաներ – ուժային վարժություններ /կցագնդեր, մարզափայտեր, էսպանդերներ/:

Աղջիկներ – ճկունության վարժություններ / օղ, գուրզ, գնդակ/:

Վարժություններ մարզասարքերի վրա:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը.
- սովորեցնել ընդհանուր զարգացնող, ռիթմիկ-մարմնամարզական, ակրոբատիկական, ուժային, ճկունության վարժությունների կատարման տեխնիկական և անվտանգության կանոնների պահպանումը.
- ամրապնդել ճկունության, ուժի, արագաշարժության, դիմացկունության ընդունակությունները.

- մշակել կորրդինացիան, շարժումների համաձայնեցման, ճշգրտության, ուշադրության կենտրոնացման հմտությունները.
- զարգացնել շարժողական կարողությունները.
- դաստիարակել ինքնավստահության, կազմակերպվածության, ինքնագնահատման և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:

Թեմա 3. Աթլետիկական վարժություններ (14 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք –40 մ ցածր մեկնարկից: Վազք 60 մ: Վազք 400 մ աղջիկներ, 800 մ տղաներ: փոխանցվազք 4 x 60 մ: Հավասարաչափ վազք 10-15 րոպե: կրոսավազք 1500 մ աղջիկներ, 2000 մ տղաներ:

Ցատկեր – Հեռացատկ “Ուտքերը կծկված” եղանակով: Բարձրացատկ թափավազքով “Քայլանցում” եղանակով: Լցրած գնդակի նետում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել արագավազքի, միջնավազքի և փոխանցվազքի, թափավազքով հեռացատկի և բարձրացատկի կատարման տեխնիկան:
- Մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության և արագաուժային ընդունակությունները:
- Դաստիարակել կարգապահության, նպատակասլացության, տոկունության և դժվարությունները հաղթահարելու հմտություններ:
- Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Թեմա 4. ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐ (21 ժամ)

4.1. ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Գնդակի վարում պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի ընդունում և փոխանցում պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ: Օղակից հետ թռչող գնդակի ընդունում:

Գնդակի նետումներ՝ օղակի մեջ երկու ձեռքով, ուսի վրայից, պաշտպանի ակտիվ դիմա - դրությամբ, աջ և ձախ կողմերից, միջին հեռավորությունից: Գնդակի փոխանցման, ընդունման, վարման և նետման համակցումներ:

Խաղի տակտիկա՝ պաշտպանողական տակտիկա, հարձակողական տակտիկա, գնդակի խլում, փակում, հետ մղում: Անհատական տակտիկական գործողություններ: Խմբակային տակտիկական գործողություններ:

Խաղի տիրապետում՝ Երկկողմանի ուսուցողական խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել բասկետբոլի գնդակով փոխանցման, ընդունման, վարման և օղակին նետումների տեխնիկան.
- սովորեցնել խաղալ բասկետբոլ հիմնական կանոններով.
- մշակել արագաշարժության, ճարպկության, դիմացկունության, կորրդինացիայի, ճկունության կարողությունները.
- նպաստել թիմային համատեղ առաջադրանքներ կատարելու, համագործակցելու, խաղընկերների նկատմամբ հարգանք դրսևորելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու և տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը.
- ամրապնդել պատասխանատվության, նպատակասլացության, ինքնատիրապետման, հանդուրժողականության հմտությունները:

4.2. ՎՈԼԵՅԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Գնդակի փոխանցում և ընդունում՝ սկզբնահարվածի ընդունում - փոխանցում ցանցի մոտ 3-րդ գոտու ուղղությամբ: Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցում ցատկով՝ ցանցի վրայով: Գնդակի ընդունում ցանցից մեկ ձեռքով՝ ընկնելով:

Սկզբնահարված և հարձակողական հարված՝ վերնից ուղիղ սկզբնահարված, սկզբնահարվածի ընդունում: Սկզբնահարվածի ընդունում և առաջին փոխանցումը 3-րդ և 2-րդ գոտիները: Ուղիղ հարձակողական հարված 2-րդ, 3-րդ և 4-դ գոտիներից:

Հարձակողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա՝ Հարձակողական գործողություններ: Անհատական շրջափակում, խմբակային (երկուսով) շրջափակում: Անհատական, խմբային և թիմային գործողություններ հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Խաղի տիրապետում՝ Վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ առաջադրանքներով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

• Ամրապնդել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան, հարձակողական և պաշտպանողակ

• ան տակտիկական գործողությունները:

• Սովորեցնել խաղալ վոլեյբոլ հիմնական կանոններով:

• Ամրապնդել շարժողական կարողությունները:

• Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացմանը:

• Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:

4.3. ՀԱՆԴԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Գնդակի փոխանցում և ընդունում - Գնդակի փոխանցում և ընդունում եռյակներով, շարժման ուղղության և արագության փոփոխումով: Գնդակի փոխանցում հրապարակից՝ գնդակի ետ ցատկով:

Գնդակի վարում՝ - Գնդակի սահուն վարում փոփոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի վարում “խաբուսիկ” գործողությունների կիրառմամբ: Գնդակի վարման, փոխանցման և ընդունման համակցումներ:

Գնդակի նետում դարպասին - գնդակի նետում հենված դրությունից՝ պաշտպանի դիմադրությամբ: Գնդակի նետում ցատկով: Յոթ մետրանոց տուգանային նետում:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա - դիրքային հարձակում, արագ հարձակում 3:2 դիմաց: Հարձակում հակահարձակումով: Առաջկալում և շրջափակում: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:

Դարպասապահի խաղը - դապասին նետած գնդակի կասեցում, որսում, հետ մղում: Գնդակի կասեցում ոտքով: Դարպասապահի և պաշտպանի փոխգործողությունները:

Խաղի տիրապետում – հանդբոլի երկկողմանի խաղ հիմնական կանոններով:

Կրթական հիմնական խնդիրները.

• Ամրապնդել հանդբոլի գնդակով փոխանցումների, վարման, նետման, հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարման տեխնիկան:

• Սովորեցնել խաղալ հանդբոլ հիմնական կանոններով:

• Ամրապնդել արագաշարժության, դիմացկունության, ճկունության, ուժի, ճարպկության ընդունակությունները:

- Նպաստել համարձակության, ինքնատիրապետման, համագործակցության, հանդուրժողականության, փոխօգնության կարողությունների զարգացմանը:
- Դաստիարակել կամքի ուժ և ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հմտություններ:
- Նպաստել ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

4.4. ՖՈՒՏԲՈՒԼ (26 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր – Վազք խաչաձև և կից քայլերով, կանգառներ - դարձումներ - արագացումներ:

Հարվածներ գնդակին՝ Հարվածներ գլորվող և թռչող գնդակին ոտնաթմբով: Հարված գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով:

Գնդակի կասեցում՝ գնդակի կասեցում ներբանով, ոտնաթաթի դրսի մասով: Գնդակի կասեցում ազդրով, կրծքով, գլխով: Խաբուսիկ շարժումներ:

Գնդակի վարում՝ ուղղության, արագության փոփոխումով, խաբքերով (դրիբլինգ), խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրվելով, արտանքով: Գնդակի վարման, կասեցման և հարվածի տարրերով՝ համակցումներ:

Հարձակողական տակտիկա՝ Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Հարձակում խաղային առաջադրանքով (3:1, 3:3, 2:1):

Պաշտպանողական տակտիկա՝ Խմբային պաշտպանության տակտիկական առաջադրանքներ:

Դարպասապահի խաղը՝ Տարբեր արագությամբ և ուղղությամբ թռչող գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի որսում, շեղում և հետ մղում: Գնդակի որսում ընկնելով:

Երկկողմանի խաղ՝ ֆուտբոլի հիմնական կանոններով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել ֆուտբոլի գնդակով հարվածներ կատարելու, վարման, փոխանցման, կասեցման տեխնիկան և հարձակողական ու պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները:
- Սովորեցնել խաղալ ֆուտբոլ հիմնական կանոններով:
- Նպաստել շարժողական կարողությունների զարգացմանը:
- Մշակել կոորդինացիան, շարժումների ճշգրտությունը, ցատկունակությունը, դիմացկունությունը:
- Նպաստել համագործակցության, նախաձեռնության, ինքնուրույնության, ինքնատիրապետման, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողությունների ամրապնդմանը:
- Դաստիարակել բարրություն, ազնվություն, հարգանք դիմացինի, խաղընկերոջ և մրցավարի նկատմամբ:
- Նպաստել տակտիկական մտածելակերպի զարգացմանը:

11 –րդ դասարան (102 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆիզիկական վարժությունների կատարումը որպես մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքության բարձրացման միջոց: Հոգնաձուլություն. դրսևորման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: Ինքնուրույն ֆիզկուլտուրային պարապմունքների միջոցների

ընտրությունը և տարբեր շարժողական ընդունակությունների մշակումը բակային մարզասարգերի միջոցով: Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը որպես պատանիների զինվորական ծառայության նախապատրաստման, իսկ աղջիկներին ապագա գործնեության և մոր օրգանիզմի ներդաշնակ զարգացման միջոց: Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: Արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքային բարձրացման գործում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման մասին.
- Ծանոթացնել հոգնածության դրսևորման ցուցանիշներին և կանխարգելման միջոցներին.
- Գիտելիքներ հաղորդել ինքնուրույն ֆիզիկական վարժությունների ընտրության և դրանց կիրառման մասին.
- Ձևավորել պատանիներին զինվորական ծառայության, իսկ աղջիկներին նախապատրաստման գործընթացում ֆիզիկական վարժությունների կիրառման վերաբերյալ հիմնարար գիտելիքներ, կարողություններ.
- Ծանոթացնել ժամանակակից օլիմպիական շարժման ուղղություններին.
- Ծանոթացնել արդարացի խաղի էությունը և գնահատման ձևերին:

Թեմա 2. Մարմնամարզական վարժություններ (13 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ: Շարափոխումներ մեկ շարքից երկու, երեք, չորս և ութ շարքի: Շարժման ընթացքում “Աջ դարձ”, “Ձախ դարձ”, “Ետ դարձ” հրամանների կատարում: Ձևավոր քայլեր “անկյունագծով”, “հակառակ ընթացքով”, “օձաձև”:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ֆիզիկական 10-12 վարժություններից կազմված համալիրների կատարում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցագնդերով, կշաքարերով, էսպանդերներով (տղաներ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղերով, ժապավեններով, ցատկապարաններով, զույգերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ: Տղաներ, պտտածողից կախից վերելք հենման ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի: Կախից թափահարումներ՝ վերելք հեծած: կախ դիրքից կատարել ձգումներ:

Ակորդափիկա Տղաներ՝ գլուխկոնձի ետ և կանգ ձեռքերի վրա (համադասարանցու օգնությամբ): Աղջիկներ՝ գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա, “կամուրջ” համադասարանցու օգնությամբ: Յուրացված վարժությունների տարրերով համակցումներ:

Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կատարում շարժման ընթացքում երաժշտության ուղեկցությամբ: Պարային քայլք ուսուցումով, կից քայլք թաթից, կրունկից, ազդրերը վեր բարձրացնելով: ձեռքերի, ուսագոտու, պարանոցի, իրանի, ոտքերի յուրացված վարժությունների համակցումներով՝ համալիրներ:

Ուժային վարժություններ: Տղաներ՝ վարժություններ կցագնդերով, կշաքարերով, էսպանդերներով: Ճկունության վարժություններ: Աղջիկներ՝ վարժություններ օղերով, գուրզերով, ժապավենով, ցատկապարանով:

Վարժություններ մարզասարքերի վրա: Վարժություններ ձեռքերի, ուսագոտու, որովայնի, մեջքի և վերջույթների համար: Առաջատար շարժողական ընդունակությունների՝ (ուժ, արագաշարժություն, ճկունություն, դիմացկունություն) մշակման վարժություններ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել շարափոխումների և ձևավոր քայլերի տարատեսակները
- Ձևավորել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրների կատարման կարողություն
- Ձևավորել կախերի, հենումների, ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների յուրացված տարրերի համակցման կարողություն,

- Ուսուցանել մարզասարքերի վրա վարժությունների կատարման տեխնիկան
- Մշակել արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն, ճկունություն, կոորդինացիա,
- Դաստիարակել կազմակերպվածություն և ձևավորել շարժողական գործողությունների ինքնուրույն կատարման, ինքնահսկման և ինքնագնահատման հմտություններ

Թեմա 3. Աթլետիկական վարժություններ (14 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք: 40 մ, 60 մ ցածր մեկնարկից: Վազք 100 մ: փոխանցավազք 4X60մ: Վազք 400 մ աղջիկներ, 800 մ տղաներ: Կրոս կտրտված տեղանքում – 12 րոպե:

Վազք 6 րոպե արդյունքի համար:

Ցատկեր: Ցատկեր արգելքների հաղթահարումով: Հեռացատկ “ոտքերը կծկված” եղանակով արդյունքի համար: “Քայլանցում” եղանակով բարձրացատկ տղաներ՝ 110-120 սմ, աղջիկներ՝ 100 սմ: “Ֆոսբյուրի ֆլոպ” եղանակով բարձրացատկի ծանոթացում, նմանողական վարժությունների կատարում:

Նետումներ: Փոքր գնդակի նետում հեռավորություն լրիվ թափավազքից: Նռնակի նետում հեռավորության տեղից, լրիվ թափավազքից: Լցրած գնդակի հրում մեկ ձեռքով տեղից: Լցրած գնդակի հրում ուսուցումով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել արագավազքի, միջնավազքի և փոխանցավազքի, հեռացատկի, բարձրացատկի, լցրած գնդակի ուսուցումով հրման տեխնիկան
- Տեղեկություն տալ “Ֆոսբյուրի ֆլոպ” եղանակով բարձրացատկի տեխնիկայի մասին
- Ձևավորել փոքր, լցրած գնդակների և նռնակի նետման հմտություններ
- Ծանոթացնել աթլետիկական վարժությունների ստուգողական պահանջներին:
- Ձևավորել սեփական ֆիզիկական պատրաստվածության որոշման և գնահատման կարողություններ
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ, ճկունություն,
- Դաստիարակել կամք, համարձակություն, համագործակցություն:

Թեմա 4. Մարզախաղեր (21 ժամ)

4.1. ԲԱՍԿԵՏԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոփոխական արագացումներով: Գնդակի սահուն վարում արագության և ուղղության փոփոխմամբ. Գնդակի վարում դարձումներով, խաբուսիկ շարժումներով: Գնդակի վարում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրության:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ ձեռքով ուսի վրայից վարումից հետո, ցատկով: Գնդակի նետում օղակին խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին միջին հեռավորությունից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում արագ ճեղքման ընթացքում՝ զույգերով, եռյակներով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ: Վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում:

Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկան գործողությունների սահուն կատարում: Գնդակով և առանց գնդակի գործողություններ խաղընկերոջ դեմ՝ գնդակի խլում, փակում, հետ մղում, պոկում, հափշտակում: Անհատական և թիմային տակտիկական գործողություններ հարձակման և պաշտպանության ժամանակ: Երկու խաղացողների համագործակցությամբ պաշտպանության և հարձակման ժամանակ:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի ուսուցողական խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով: Ստուգել գնդակի նետման և վարման կարողությունները՝ գնդակի նետում օղակի մեջ կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից 2x12մ գնդակի վարում, գնդակի տուգանային նետումներ: Կատարել մրցավարի օգնականի պարտականություն:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել գնդակի վարման տարատեսակների տեխնիկան
- Կատարելագործել օղակի մեջ գնդակի նետման տեխնիկան
- Ձևավորել գնդակի ընդունման և փոխանցման հմտություններ
- Ուսուցանել հարձակողական, պաշտպանության անհատական և թիմային տակտիկական գործողություններ
- Ձևավորել թիմային գործողությունների կատարման կարողություն
- Ձևավորել խաղի ընթացքում տեխնիկական և տակտիկական ուսուցանված շարժողական գործողությունների կիրառման կարողություն
- Մշակել արագաշարժություն, ճարավություն, դիմացկունություն, շարժումների ճշգրտություն
- Դաստիարակել պատասխանատվություն, փոխօգնություն, համագործակցություն:

4.2.ՎՈՒԵՅՐՈՒ

Թեմայի բովանդակություն

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Խաղացողի կեցվածքով տեղաշարժերի հստակ կատարում վազք դեմքով առաջ, մեջքով առաջ: Ազդանշանին պատասխան գործողությունների կատարում՝ գնդակը նետել վեր 360 աստիճան դարձում որսալ գնդակը վազել նշակետը: Ցատկեր ցանցի մոտ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցում ցատկով ցանցի վրայով: Գնդակի ընդունում մեկ ձեռքով: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ընկնելով: Գնդակի սահուն փոխանցումներ գլխավերևում: Գնդակի սահուն փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելով: Սկզբնահարվածի ընդունում-փոխանցում ցանցի մոտ 3-րդ գոտի, երկրորդ փոխանցումը 4-րդ և 2-րդ գոտիները: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով փոխելով նպատակակետի ուղղությունը:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի հստակ կատարում ցանցից 7 մետր հեռավորությունից դեպի նշանակետը: Վերևից ուղիղ սկզբնահարված: Վերևից սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքի ավիով: Ուղիղ հարձակողական հարված 4-րդ և 2-րդ գոտիները:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Շրջափակում հարձակողական հարվածի դիմաց (անհատական, խմբակային): Հարձակողական հարվածի շրջափակում և ապահովում: Անհատական և թիմային գործողություններ հարձակման ժամանակ: Անհատական, խմբակային և թիմային գործողություններ պաշտպանության ժամանակ:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ վոլեյբոլի հիմնական կանոններով: Խաղային տակտիկական առաջադրանքների կիրառում: Կատարել մրցավարի օգնականի պարտականություն:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ
- Ձևավորել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հետ մղման, սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի հմտություններ
- Ուսուցանել անհատական և թիմային շրջափակման տեխնիկան և տակտիկան
- Ձևավորել խաղի ընթացքում անհատական և թիմային հարձակողական, ինչպես նաև պաշտպանողական գործողությունների կատարման կարողություն
- Մշակել արագաշարժություն, ցատկունակություն, դիպուկություն

- Դաստիարակել համագործակցություն, փոխօգնություն, հանդուժականություն, հարգանք մրցակցի, հանդիսատեսի և մրցավարի նկատմամբ:

4.3. ՀԱՆԴԲՈԼ

Թեմայի բովանդակությունը

Հանդբոլիսպի կեցվածքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի սահուն համակցում՝ կից քայլեր մեջքով առաջ-դեմքով առաջ-կանգառ-դարձումներ-արագացում: Շարժվել խաչաձև, ութաձև:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում եռյակներով շարժման մեջ: Տեղում և շարժման մեջ գնդակի փոխանցումներ ուսի վրայից, ներքևից և կողքից, ուղիղ ու ծավալած ձեռքով, ծավալած ձեռքով կողքից, խաղընկերոջ դմադրությամբ: Զուգահեռ տեղաշարժերով փոխանցումներ՝ կարճ, երկար, բարձր, ցածր:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում մրցակցի ակտիվ դիմադրությամբ, “խաբուսիկ” հնարքների կիրառմամբ: Գնդակի վարում շրջանցելով արգելքները: Վարման յուրացված տարրերի զուգակցում՝ վազք պոկումով-անսպասելի կանգառ-դարձում-փոխանցում կամ նետում:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետում հենումով, ցատկով, արմնկային հողում ծավալած ձեռքով: Գնդակի նետում կենտրոնով, եզրերով մրցակցի ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում հենված դիրքից վայր ընկնելով: 7 մետրանոց տուգանային նետում նշանակետին: 9 մետրանոց ազատ նետում: Խմբակային մրցակցություն խփված գոլերի քանակով(5,10 նետումով):

Դարպասապահի խաղ: Դարպասին նետած գնդակի կասեցում, որսում, հետ մղում մեկ և երկու ձեռքով: Տարբեր ուղղություններից և տարածությունից նետած գնդակի կասեցում, որսում: Դարպասապահի, պաշտպանների և հարձակվողների փոխգործողություններ:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա:

Դիրքային հարձակում փոխելով հարձակվողների դիրքը: Արագ հարձակում 3:2 դիմաց: Հարձակում, հակահարձակում: Խաղացողների փոխգործողությունները հարձակման և պաշտպանության ժամանակ: Առաջկալում և շրջափակում մեկ-երկու խաղացողներով: Սահմանային պաշտպանություն, անհատական պաշտպանություն, խառը պաշտպանություն:

Խաղի տիրապետում: Ուսումնական խաղ հանդբոլի կանոնների և պահանջների պահպանմամբ: Յուրացված տակտիկական գործողությունների և տեխնիկական տարրերի հստակ կատարում: Կատարել մրցակցի օգնականի պարտականություն:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել հանդբոլիսպի կեցվածքով տեղաշարժվելու, գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման և նետելու կարողություններ
- Ուսուցանել խաբուսիկ հնարքներով գնդակի վարման տեխնիկան
- Ուսուցանել խաղընկերոջ դիմադրությամբ դարպասին գնդակի նետման տեխնիկան
- Ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի կասեցման, որսման և հետ մղման տեխնիկան
- Ամրապնդել խաղի ընթացքում տեխնիկական տարրերի և տակտիկական գործողությունների կատարման կարողությունները
- Տեղեկություն տալ մրցավարի օգնականի իրավիճակների և պարտականությունների մասին
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա
- Ձևավորել համագործակցության, փոխօգնության, խաղընկերոջ գործողությունների կոհանման և նախաձեռնության հմտություններ

Թեմա 4.4 ՖՈՒՏԲՈԼ (26 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Ցատկեր երկու ոտքով վեր, կողմ, առաջ: Վազք կից քայլերով, արագացումներ: Սահուն կատարել տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցումներ՝ տեղաշարժեր – կանգառներ – դարձումներ- վեր ցատկումներ – արագացումներ:

Հարվածներ գնդակին: Սահուն կատարել հարվածներ գնդակին ոտնաթափի ներսի և դրսի մասերով: Սահուն կատարել հարված ոտնաթափի դրսի մասով: Հարված գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վարում – հարված, գլորվող գնդակի կասեցում – հարված, գնդակի կասեցում և հարված դարպասին խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթափի դրսի մասով շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ: Գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով, ազդրով: Նետած գնդակի կասեցում կրծքով, մշակում և փոխանցում: Նետած գնդակի կասեցում գլխով:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը: Գնդակի վարում ցույց տալով կեղծ շարժում, կեղծ դադար, անցում արտանքով: Գնդակի վարում խաբբերով խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում արտանքով: Գնդակի խլում իրանի և ոտքերի շարժումների համակցությամբ: Գնդակի խլում խաղընկերոջից ոտնաթափը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրվելով: Գնդակի խլում խաղընկերոջից սահանկումով:

Հարձակողական տակտիկա: Թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:1, 3:3, 2:1: Անհատական հարձակողական գործողություններ: Գնդակի նետում կողային գծից, տեղից, քայլքով:

Պաշտպանողական տակտիկա: Խմբակային, թիմային պաշտպանողական գործողություններ խաղացողների դիրքի պահպանմամբ: Անհատական պաշտպանողական տակտիկական գործողություն:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ, ուղղության և հեռավորությունից թռչող գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի որսում: Բարձր նետած գնդակի հետ մղում, շեղում մեկ ձեռքով: Գնդակի որսում ընկնելով, ցատկով:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Յուրացված տակտիկական գործողությունների և տեխնիկական տարրերի կիրառում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ:
- կատարելագործել գնդակի կասեցման, վարման, հարվածների խաբուսիկ շարժողական գործողությունների և գնդակի խլման տեխնիկան:
- ձևավորել թիմային և անհատական տակտիկական գործողություններ կատարելու կարողություններ:
- ուսուցանել դեպի դարպասը տարբեր արագությամբ և ուղղությամբ հարվածած գնդակի որսման, հետ մղման տեխնիկան:
- ամրապնդել խաղի ընթացքում տեխնիկական տարրերի և տակտիկական առաջադրանքների կատարման կարողությունը:
- տեղեկություն տալ ֆուտբոլ խաղի ստուգողական պահանջների մասին:
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ցատկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա:
- ձևավորել համագործակցության, փոխօգնության, մրցակցի գործողությունները կռահելու կարողություններ:

12 - ԲԴ ԴԱՍԱՐԱՆ (51 ժամ)

Թեմա 1. Գիտելիքների հիմունքներ (6 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում: Ֆիզկուլտուրային պարապմունքների, առանձին մարզումների բեռնվածությունը և դրա հսկումը երակազարկերի հաճախականության միջոցով: Ապրելակերպի ազդեցությունը առողջական վիճակի վրա: Օլիմպիական գաղափարախոսությունը որպես համամարդկային արժեք: Արդարացի խաղի բարձրագույն արժեքները: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգների, ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագետների հասարակական դերը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դերը մարդու սոցիալականացման գործընթացում: Ֆիզիկական պատրաստությունը, որպես կարևորագույն պայման բանակային կյանքում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Սովորողներին գիտելիքներ տալ ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության դերի, նշանակության և բովանդակության մասին.
- խորացնել գիտելիքները ֆիզկուլտուրային պարապմունքներում և սպորտային մարզումներում տրվող բեռնվածության մասին.
- բնութագրել և հիմնավորել մարդու առողջական վիճակի պայմանավորվածությունը ապրելակերպով.
- ձևավորել հումանիստական վարքագծով և վարվելաձևով գործելու հմտություններ.
- տեղեկություն տալ “Արդարացի խաղի” սկզբունքների և գործնականում այն կիրառելու անհրաժեշտության մասին.
- ծանոթացնել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի, մարզչի, կինեզիոլոգի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի մասնագիտություններին:

Թեմա. 2. Մարմնամարզական վարժություններ (7 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Շարային վարժություններ: Շարափոխումներ մեկ շարքից երկու, երեք, չորս և ութ շարքի: Ձևավոր քայլեր՝ “անկյունագծով”, “հակառակ ընթացքով”, “օցածն”:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Շարժման ընթացքում քայլի, թափային շարժումների, կքանիստերի, ոստյունների, դարձումների սահուն համակցումներ: 10-12 վարժություններից կազմված համալիրների կատարում: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կցազնդերով, էսպանդերներով (տղաներ): Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղերով, ժապավեններով, ցատկապարաններով, զոյգերով (աղջիկներ): Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:

Կախեր և հենումներ : Տղաներ՝ պտտածողից կախից վերելք հենման ուժով, հենումից դանդաղ իջնել կախ դիրքի: Պտտածողից կախ դիրքից կատարել ձգումներ:

Ակրոբատիկա: Տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ և ետ: Կանգ ձեռքերի վրա: Շրջում կողքով: Աղջիկներ՝ կանգ թիակների վրա, գլուխկոնձի առաջ, հետ: “Կամուրջ” վարժությունը պառկած դիրքից:

Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ: Խորեոգրաֆիկ վարժություններ ձեռքերի և ոտքերի համակցմամբ: Բազային վարժություններ՝ քայլք, վազք, ոստյուն, , ծունկը վեր, թափ ոտքերը զատած, ոտքերը միասին, արտանկ: Պարանոցի, ուսագոտու, իրանի և ոտքերի վարժություններ:

Դիմացկունության, ուժի, արագաշարժության, ճկունության մշակման վարժություններ: Ծնչառական վարժություններ: Յուրացված վարժությունների համակցումներ:

Ուժային վարժություններ: Տղաներ՝ վարժություններ կցազնդով, կշռաքարերով, էսպանդերներով: Աղջիկներ՝ ճկունության վարժություններ գնդակով, օղերով, գուրգերով, ժապավեններով:

Վարժություններ մարզասարքերի վրա: Շարժողական ընդունակությունների՝ արագաշարժության, ճկունության, ուժի, կորորդինացիայի, դիմացկունության մշակման վարժություններ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- ձևավորել շարափոխումների, ձևավոր քայլերի, երթային քայլի կարողություններ.
- ձևավորել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների, կախերի, հենումների ակրոբատիկական վարժությունների կատարման հմտություններ.
- ամրապնդել ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրների կատարման կարողություններ.
- ուսուցանել մարզասարքերի վրա վարժությունների կատարման տեխնիկան.
- մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, ուժ, կորորդինացիա.
- ձևավորել կարգապահության, կազմակերպվածության, ինքնատիրապետման, փոխօգնության հմտություններ:

Թեմա 3. Աթլետիկական վարժություններ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Վազք: 40, 60 մ ցածր մեկնարկից: Վազք 100 մ ցածր մեկնարկով արդյունքի համար: փոխանցումավազք 4 x 60 մ, 4 x 100 մ: Վազք 12 թուփ արդյունքի համար: Վազք 6 թուփ արդյունքի համար:

Ցատկեր: Տեղից հեռացատկ, հնգացատկ: Հեռացատկ “ոտքերը կծկված” եղանակով արդյունքի համար: Բարձրացատկ “Քայլանցում” եղանակով արդյունքի համար:

Նետումներ: Նռնակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակին կանգնած և պտուկած դիրքերից: Նռնակի նետում հեռավորություն լրիվ թափավազքից: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ: Լցրած գնդակի նետում գլխի վրայից հետ: Լցրած գնդակի հրում ուսուցումով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ աթլետիկական վարժությունների ստուգողական պահանջների մասին.
- ամրապնդել արագավազքի, միջնավազքի և փոխանցավազքի տեխնիկան.
- կատարելագործել թափավազքով հեռացատկի և բարձրացատկի կատարման տեխնիկան.
- ուսուցանել նռնակի նետման և լցրած գնդակի հրման տեխնիկան.
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ուժ, ցատկունակություն, դիպուկություն.
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, աշխատասիրություն:

Թեմա 4. Մարզախաղեր (12 ժամ)

4.1 Բասկետբոլ

Թեմայի բովանդակությունը

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխմամբ: Գնդակի վարում փոփոխական արագացումներով շրջանցելով կանգնակները, պաշտպանին: Գնդակի վարում դարձումներով, խաբուսիկ շարժումներով: Գնդակի վարման անհատական տեխնիկայի հղկում:

Գնդակի նետում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով ուսի վրայից: Գնդակի նետում օղակին պաշտպանի ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի նետում օղակին միջին հեռավորությունից, դիմացից, աջ և ձախ կողմից: Տուգանային նետումներ:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում արագ ճեղքման ընթացքում՝ զույգերով, եռյակներով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում պաշտպանի ակտիվ

դիմադրությամբ: Օղակից ետ թռչող գնդակի ընդունում: Էստաֆետա գնդակի ընդունմամբ, վարմամբ և փոխանցմամբ:

Խաղի տակտիկա: Անհատական և թիմային տակտիկական գործողությունների կատարում պաշտպանության և հարձակման ժամանակ: Երկու, երեք խաղացողների համագործակցություն պաշտպանության և հարձակման ժամանակ: Գնդակով և առանց գնդակի գործողություններ պաշտպանի դեմ՝ գնդակի խլում, փակում, հետ մղում, պոկում, հափշտակում:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ բասկետբոլի հիմնական կանոններով: Խաղային տակտիկական առաջադրանքների կատարում: Ստուգել գնդակի նետման և վարման կարողությունները՝ գնդակի նետում օղակի մեջ դիմացից, աջ և ձախ կողմերից, 2 x 12 մ գնդակի վարում, գնդակի տուգանային նետումներ: Կատարել մրցավարի օգնականի պարտականություն:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն.
- կատարելագործել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման տեխնիկան.
- ձևավորել մեկ և երկու ձեռքով գնդակը օղակի մեջ նետելու հմտություն
- ամրապնդել անհատական և թիմային, պաշտպանողական և հարձակողական տակտիկական գործողությունների կատարումը.
- ձևավորել կարողություն խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկական տարրերը և տակտիկական գործողությունները.
- մշակել արագաշարժությունը, դիմացկունությունը, ճարպկությունը, կոորդինացիան.
- ձևավորել փոխօգնության, համագործակցության, պատասխանատվության, նպատակասլացության կարողություններ.

4.2.ՎՈՒԵՅԲՈՒ

Թեմայի բովանդակությունը

Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Ազատ սահուն վազք արագությունը, ռիթմը և ուղղությունը փոխելով: Ազդանշանին պատասխան գործողությունների հստակ կատարում, գնդակը նետել վեր, 360 աստիճանի դարձում, որսալ գնդակը և վազել նշակետը: Ցանցի մոտ ցատկեր տեղում, շարժման ընթացքում:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով և փոխանցում: Գնդակի ընդունում ցանցից՝ ընկնելով: Գնդակի ընդունում երկու ձեռքով ընկնելով: Գնդակի սահուն փոխանցումներ գլխավերևում, ցանցի վրայով: Գնդակի սահուն փոխանցում երկու ձեռքով տեղում և առաջ շարժվելով: Գնդակի ընդունում և փոխանցում 2-րդ, 3-րդ գոտիները: Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով փոխելով նպատակակետի ուղղությունը:

Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարվածի կատարում դեպի նշանակետը: Վերևից սկզբնահարված կողքից ուղղված ձեռքի ափով: Վերևից ուղիղ սկզբնահարված: Ուղիղ հարձակողական հարված 3-րդ գոտուց: Սկզբնահարվածի ընդունում փոխանցում-հարձակողական հարված:

Հարձակողական և պաշտպանողական գործողությունների տակտիկա: Դիրքային հարձակողական գործողություններ խաղացողների տեղափոխմամբ: Շրջափակում հարձակողական հարվածի դիմաց (անհատական, խմբակային): Անհատական, խմբային և թիմային տակտիկական գործողություններ հարձակման և պաշտպանության ժամանակ:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ վոլեյբոլի հիմնական կանոններով: Խաղային տակտիկական առաջադրանքների կատարում: Ստուգողական պահանջների հանձնում: Դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն.
- ամրապնդել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ.

- ամրապնդել շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարձակողական հարվածի հմտություններ:
- ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը:
- ուսուցանել խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկական և տակտիկական գործողություններ:
- մշակել արագաշարժությունը, կոորդինացիան, ճարպկությունը, դիպուկությունը, ցատկունակությունը, ռեակցիայի արագությունը:
- ամրապնդել համագործակցության, կարգապահության, առաջադրանքի ստեղծագործական կատարման հմտություններ:

4.3 ՀԱՆԴԲՈԼ

Թեմայի բովանդակություն

Հանդբոլիստի կեցվացքով տեղաշարժեր: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի համակցում կից քայլեր-մեջքով, առաջ-դեմքով, առաջ-կանգառ դարձումներ-արագացում: Շարժվել խաչաձև, ութաձև:

Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Տեղում և շարժման մեջ գնդակի փոխանցում ուսի վրայից, ներքևից և կողքից, ուղիղ և ծալված ձեռքով, ծալված ձեռքով կողքից: Գնդակի պահում մեկ և երկու ձեռքով: Գնդակի պահում մեկ ձեռքով և ազատ շարժումներ առաջ, վեր կողմ շրջանաձև: Ջուգահեռ տեղաշարժերով փոխանցումներ՝ կարճ, երկար, բարձր, ցածր, խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

Գնդակի վարում: Գնդակի սահուն վարում փոխելով շարժման արագությունը և ուղղությունը: Գնդակի վարում “Խաբուսիկ” շարժողական գործողությունների սահուն կատարմամբ: Գնդակի վարում ընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ: Գնդակի վարման յուրացված տարրերի զուգակցում՝ վազք պոկումով-անսպասելի կանգառ-դարձում-փոխանցում կամ նետում ցատկով:

Գնդակի նետում դարպասին: Գնդակի նետումներ դարպասին՝ հենումով, ցատկով, կենտրոնից և կողքից: գնդակի նետումներ սուր անկյան տակ դարպասին խաղենկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ: 7 մետրանոց տուգանային նետում: 7 մետրանոց տուգանային նետում մեկ ոտքի վրա կանգնած դրությունից ընկնելով: Խմբակային մրցումներ խփված գոլերի քանակով (10-20 նետումներից):

Դարպասապահի խաղ: Դարպասին նետած գնդակի կասեցում, դրսում, հետ մղում մեկ և երկու ձեռքով: Տարբեր ուղղությունից և տարածությունից նետած գնդակի կասեցում, դրսում: Դարպասապահի, պաշտպանի և հարձակվողների փոխգործողություններ:

Հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկա: Խաղացողների փոխգործողություններ հարձակման և պաշտպանության ժամանակ: Առաջկալում և շրջափակում մեկ, երկու խաղացողներով: Սահմանային պաշտպանություն: Անհատական և թիմային պաշտպանություն:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ հանդբոլի հիմնական կանոններով: Յուրացված տեխնիկական տարրերի և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում: Հանդբոլի ստուգողական պահանջների հանձնում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն,

- ձևավորել հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ,
- կատարելագործել գնդակի ընդունման, վարման, փոխանցման տեխնիկան,
- ամրապնդել տարբեր դիրքից և ձևով գնդակը դարպասին նետելու հմտություններ,
- ձևավորել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի որսման, հետ մղման, կասեցման, խաղացողների հետ համագործակցության հմտությունները,
- ձևավորել կարողություն խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկական տարրերի համակցումներ և տակտիկական գործողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, կոորդինացիա, շարժումների ճշգրտություն,
- ձևավորել փոխօգնության, համագործակցության, պատասխանատվության, խաղը և ընկերոջ նկատմամբ հարգանքի, պատասխանատվության հմտություններ:

Թեմա 4.4. Ֆուտբոլ (14 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազբ կից քայլերով, խաչածն քայլերով, արագացումներ: Ցատկեր մեկ, երկու ոտքով վեր, կողմ, առաջ: Սահուն կատարել տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ տեղաշարժեր-կանգառներ-դարձումներ-արագացումներ:

Հարվածներ գնդակին: Սահուն կատարել հարվածներ ոտնաթմբի ներսի մասով, ոտնաթմբով, ոտնաթաթի դրսի մասով: Հարվածներ թռչող գնդակին գլխով՝ ցատկով և թափավազքով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերով համակցումներ՝ վարում-հարված, գլորվող գնդակի կասեցում և հարված դարպասին: Գնդակի կասեցում և հարված դարպասին խաղընկերոջ դիմադրությամբ:

Գնդակի կասեցում: Գնդակի կասեցում շարժման ուղղության և արագության փոփոխությամբ, խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով, ազդրով, գլխով: Էստաֆետա գնդակի վարումով և կասեցմամբ:

Գնդակի վարում: Գնդակի վարում փոխելով շարժման ուղղությունը: Գնդակի վարում խաբբերով և հարված դարպասին: Գնդակի վարում ցույց տալով կեղծ շարժում, կեղծ դադար, անցում արտանկով:

Գնդակի խլում: Գնդակի խլում իրանի և ոտքերի շարժումների համակցությամբ: Գնդակի խլում խաղընկերոջից, ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս-ուսի հրելով: Գնդակի խլում խաղընկերոջից սահանկումով:

Հարձակողական տակտիկա: Հարձակում խաղային առաջադրանքներով 3:1,3:3,2:1: Անհատական և թիմային հարձակողական տակտիկական գործողություններ:

Պաշտպանողական տակտիկա: Խմբակային պաշտպանողական տակտիկական տարբերակների կիրառում: Անհատական պաշտպանողական տակտիկական գործողություններ:

Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ, ուղղության և հեռավորությունից հարվածած գնդակի որսում: Բարձր հարվածած գնդակի որսում, շեղում: Գնդակի որսում ընկնելով:

Խաղի տիրապետում: Երկկողմանի խաղ ֆուտբոլի կանոններով: Խաղի տակտիկական առաջադրանքների կատարում: Ստուգողական պահանջների հանձնում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել դասի ներգրավիչ մասի ինքնուրույն անցկացման կարողություն.
- ձևավորել ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ.
- ամրապնդել շարժման ընթացքում գնդակին հարվածելու, գնդակը կասեցնելու հմտությունները.
- կատարելագործել գնդակի վարման, խլման և փոխանցման տեխնիկան.
- ուսուցանել դարպասապահի կեցվածքով տեղաշարժերի, գնդակի հետ մղման, շեղման, ընկնելով որսման տեխնիկան.

- ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը.
- ուսուցանել խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկական հնարքներ և տակտիկական առաջադրանքներ.
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկունություն, կոորդինացիա, ցատկունակություն.
- ամրապնդել համագործակցության, փոխօգնության, խաղընկերոջ գործողությունները գնահատելու, խաղի կանոնների պահպանման հմտությունները:

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ԻՆՏԵԳՐՈՄ

Ինտեգրվող առարկաներ

- Հայոց լեզու
- Կենսաբանություն
- Երկրաչափություն
- Պատմություն
- Ֆիզիկա
- Երաժշտություն
- ՆԶՊ (Նախնական զինվորական պատրաստություն)
- ՏՀՏ (Տեղեկատվական հաղորդակցական տեխնոլոգիաներ)

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՐՏԱԴԱՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ՁԱԵՐ

Արտադասարանական աշխատանքների կազմակերպումը նախատեսվում է իրականացնել երեք ուղղություններով՝ շեշտադրված առողջարարական, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության և մարզական:

Շեշտադրված առողջարարական ուղղությունը նախատեսված է նախապատրաստական խմբերում ընդգրկված, հաճախակի հիվանդացող աշակերտների համար պետք է առաջնահերթ օժանդակի նրանց առողջության ամրապնդման, կոփման, ճիշտ կեցվածքի ձևավորման ապահովմանը: Պարապմունքները կազմակերպվում են բոլոր տարիքային խմբերի դպրոցականների համար՝ կրտսեր, միջին և ավագ: Կրտսեր դպրոցականների համար պարապմունքների տևողությունը սահմանվում է մինչև 45 րոպե, միջին և ավագ դպրոցի սովորողների համար՝ 1- 1,5 ժամ:

Դպրոցականների առողջական վիճակի բարելավման արդյունքում պարապմունքները կարող են աստիճանաբար կրել ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության բնույթ:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղությունը նպատակ ունի ապահովելու դպրոցականների շարժողական ընդունակությունների մշակումը, նախապատրաստելու «Եղիբ առողջ և արի» ֆիզկուլտուրային համալիրի պահանջների և նորմատիվների հանձնումը: Միջին և ավագ դպրոցում նպատակաուղղված ապահովելու նախազորակոչիկների և զորակոչիկների անհրաժեշտ շարժողական պատրաստությունը:

Արտադասարանական պարապմունքների այս ուղղությունը հանդիսանում է դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության ընդհանուր նախապատրաստական ուղղության իրականացման հիմնական օղակներից մեկը:

Կազմակերպվում են բոլոր տարիքային խմբերի դպրոցականների համար՝ կրտսեր, միջին և ավագ: Կրտսեր դպրոցականների համար պարապմունքների տևողությունը սահմանվում է մինչև 45 րոպե, միջին և ավագ դպրոցի սովորողների համար՝ 1- 1,5 ժամ:

Մարզական ուղղությունը (դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության սպորտայնացումը) նախատեսում է մարզական պատրաստության տարրերի, մրցումների և դրանց հետ կապված այլ կարևոր հայեցակետերի տեղափոխումը դպրոցական ֆիզիկական դաստիարակության համակարգ: Իրականացվում է ընտրած մարզաձևով սեկցիոն պարապմունքների կազմակերպումով: Հանրակրթական դպրոցում կարող են ստեղծվել նաև մանկապատանեկան մարզադպրոցների հետ համագործությամբ նախնական պատրաստության խմբեր:

Կրտսեր դպրոցականների համար պարապմունքների տևողությունը սահմանվում է 45 րոպեից – 1ժամ, միջին և ավագ դպրոցի սովորողների համար՝ 1,5- 2 ժամ:

Ելնելով դպրոցի պայմաններից, աշակերտների նախասիրություններից, ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի նկատառումներից կարող են կազմակերպվել պարապմունքներ մի քանի մարզաձևերից: Մարզական սեկցիաների և խմբերի քանակը որոշվում է դպրոցի ղեկավարության կողմից՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների առաջարկությամբ:

Ուսումնական տարվա ընթացքում կազմակերպվում են մրցումներ:

Արտադասարանական աշխատանքների տարբեր ուղղությունների պարապմունքների բովանդակությունը որոշվում է աշակերտների տարիքին համապատասխան, ըստ հարակից դասարանների խմբերի. Տարրական դպրոցում՝ I-II, III-IV, միջին դպրոցում՝ V-VI, VII-VIII-IX, ավագ դպրոցում՝ X-XII:

Արտադասարանական պարապմունքները անհրաժեշտ է կազմակերպել հիմնականում բացօթյա պայմաններում, ինչը կօժանդակի աշակերտների օրգանիզմի կոփմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանը, կընդլայնի հնարավորություններ օգտագործել բազմազան միջոցներ և մեթոդներ տեղանքի պայմանների հաշվառմամբ:

Արտադասարանական աշխատանքների տարբեր ուղղությունների պարապմունքների ծրագրի բովանդակությունը ներառում է տեսական նյութ, որը յուրացվում է գործնական պարապմունքների ընթացքում:

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

I-II դասարան

Առողջարարական ուղղություն

- Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստող վարժություններ (վարժություններ ուսագոտու, պարանոցի, իրանի, կոնքի համար)՝ առարկաներով (գնդակներով, դրոշակներով, մարզափայտերով) և առանց առարկաների, մարմնամարզական պատի վրա, հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:

- Սրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման վարժություններ (աերոբ վարժություններ, շարժախաղեր):

- Վարժություններ աչքերի համար:

- Շնչառական վարժություններ:

- Կոփման միջոցառումներ՝ բացօթյա վարժությունների կատարում, արևային, ջրային լողանքների ընդունում:

Տեսական նյութ՝ կատարվող վարժությունների առողջարարական ներգործությունը օրգանիզմի վրա, դրանց կանոնավոր կատարելու անհրաժեշտությունը:

Ծնողների հետ համագործակցության արդյունքում նպաստել ինքնուրույն վարժություններ կատարելու սովորության ձևավորմանը:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն: Վարժություններ արագաշարժության, ճարպկության, ճկունության, մկանային ուժի, հավասարակշռության,

ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առարկաներով և առանց առարկաների: Վարժություններ իրանի մկանախմբերի ամրապնդում՝ որպես ճիշտ կեցվածքը ապահովող նախապայման: Վազքեր, քայլք, քայլք առաջադրանքով, ցատկեր (հեռացատկ տեղից, թափավազքով, ցատկեր պարանով), նետումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, շարժախաղեր: Լայնորեն օգտագործել տեղանքի բնական պայմանները: Ուսումնական տարվա վերջում «Եղի առողջ և արի» ֆիզկուլտուրային համալիրի պահանջների և նորմատիվների հանձնում:

III-IV դասարան

Առողջարարական ուղղություն

- Ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը նպաստող վարժություններ (վարժություններ ուսագոտու, պարանոցի, իրանի, կոնքի համար)՝ առարկաներով և առանց առարկաների, մարմնամարզական պատի վրա, զույգերով, հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:

- Սրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման վարժություններ (աերոբ վարժություններ, շարժախաղեր):

- Վարժություններ աչքերի համար:

- Շնչառական վարժություններ:

- Կոփման միջոցառումներ՝ բացօթյա վարժությունների կատարում, արևային, ջրային լուգանքների ընդունում:

Տեսական նյութ՝ կատարվող վարժությունների առողջարարական ներգործությունը օրգանիզմի վրա, դրանց կանոնավոր կատարելու անհրաժեշտությունը: Օրվա ռեժիմի պահպանման սովորության ձևավորում:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն: Վարժություններ արագաշարժության, ճարպկության, ճկունության, մկանային ուժի, հավասարակշռության, ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար: Վարժություններ իրանի մկանախմբերի ամրապնդում՝ որպես ճիշտ կեցվածքը ապահովող նախապայման: Վազքեր, քայլք, քայլք առաջադրանքով, ցատկեր (հեռացատկ տեղից, թափավազքով, բարձրացատկ, ցատկեր պարանով), նետումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, շարժախաղեր: Լայնորեն օգտագործել տեղանքի բնական պայմանները: Ուսումնական տարվա վերջում «Եղի առողջ և արի» ֆիզկուլտուրային համալիրի պահանջների և նորմատիվների հանձնում:

Տեսական նյութ՝ կատարվող վարժությունների առողջարարական ներգործությունը օրգանիզմի վրա, դրանց կանոնավոր կատարելու անհրաժեշտությունը: Հիգիենիկ կանոնների պահպանումը ֆիզիկական վարժությունները կատարելիս: Օրվա ռեժիմի պահպանման սովորության ձևավորում:

Մարզական ուղղություն: Ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի տարրերի ուսուցում, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ապահովում

Աթլետիկա

Մարմնամարզություն

Մարզախաղեր

Մենամարտեր

Մանկապատանեկան սպորտդպրոցի համագործակցությամբ և դպրոցի տնօրինության համաձայնությամբ կարող են ստեղծվել այլ մարզաձևերի խմբեր:

ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑ V-VI դասարաններ

Առողջարարական ուղղություն

- Ճիշտ կեցվածքի պահպանման սովորության ձևավորում (վարժություններ ուսագոտու, պարանոցի, իրանի, կոնքի համար)՝ առարկաներով և առանց առարկաների, մարմնամարզական պատի վրա, զույգերով, ողնաշարի շարժունակության կատարելագործում, ոտնաթաթի մկանների ամրապնդում, ճիշտ քայլվածքի ձևավորման վարժություններ:

- Սրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման վարժություններ (աերոբ վարժություններ, շարժախաղեր):

- Վարժություններ աչքերի համար:

- Շնչառական վարժություններ:

- Կոփման միջոցառումներ՝ բացօթյա վարժությունների կատարում, արևային, ջրային լողանքների ընդունում:

Տեսական նյութ՝ ամրապնդել և ընդլայնել գիտելիքներ օրգանիզմի վրա կատարվող վարժությունների առողջարարական ազդեցության մասին: Ձևավորել սովորություն ինքնուրույն կատարելու այդ վարժությունները: Օրվա ռեժիմի պահպանման սովորության ամրապնդում:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն: Վարժություններ արագաշարժության, ճարպկության, ճկունության, մկանային ուժի, հավասարակշռության, ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար: Վարժություններ իրանի մկանախմբերի ամրապնդում՝ որպես ճիշտ կեցվածքը ապահովող նախապայման: Վազքեր, քայլք, քայլք առաջադրանքով, ցատկեր (հեռացատկ տեղից, թափավազքով, բարձրացատկ, ցատկեր պարանով), նետումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, շարժախաղեր: Լայնորեն օգտագործել տեղանքի բնական պայմանները: Ուսումնական տարվա վերջում «Եղիր առողջ և արի» ֆիզկուլտուրային համալիրի պահանջների և նորմատիվների հանձնում:

Տեսական նյութ՝ կատարվող վարժությունների առողջարարական ներգործությունը օրգանիզմի վրա, դրանց կանոնավոր կատարելու անհրաժեշտությունը: Հիգիենիկ կանոնների պահպանումը ֆիզիկական վարժությունները կատարելիս: Օրվա ռեժիմի պահպանման սովորության ամրապնդում:

Մարզական ուղղություն: Ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի ուսուցում և կատարելագործում, ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ապահովում:

Աթլետիկա

Մարմնամարզություն

Մարզախաղեր

Մենամարտեր

Մանկապատանեկան սպորտդպրոցի համագործակցությամբ և դպրոցի տնօրինության համաձայնությամբ կարող են ստեղծվել այլ մարզաձևերի խմբեր:

VII-VIII-IX դասարաններ

Առողջարարական ուղղություն

- Ճիշտ կեցվածքի պահպանման սովորության ամրապնդում (վարժություններ ուսագոտու, պարանոցի, իրանի, կոնքի համար)՝ առարկաներով և առանց առարկաների, մարմնամարզական պատի վրա, զույգերով, ողնաշարի շարժունակության կատարելագործում, ոտնաթաթի մկանների ամրապնդում:

- Սրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման վարժություններ (աերոբ վարժություններ, մարզախաղեր):

- Վարժություններ աչքերի համար:

- Շնչառական վարժություններ:
- Կոփման միջոցառումներ՝ բացօթյա վարժությունների կատարում, արևային, ջրային լոգանքների ընդունում:

Տեսական նյութ՝ ամրապնդել և ընդլայնել գիտելիքներ օրգանիզմի վրա կատարվող վարժությունների առողջարարական ազդեցության մասին: Ամրապնդել սովորություն հնքնուրույն կատարելու այդ վարժությունները:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն: Վարժություններ արագաշարժության, ճարպկության, ճկունության, մկանային ուժի, հավասարակշռության, ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար: Վարժություններ իրանի մկանախմբերի ամրապնդում՝ որպես ճիշտ կեցվածքը ապահովող նախապայման: Վազբեր, քայլք, քայլք առաջադրանքով, ցատկեր (հեռացատկ տեղից, թափավազքով, բարձրացատկ, ցատկեր պարանով), նետումներ, ակրոբատիկական վարժություններ, շարժախաղեր: Լայնորեն օգտագործել տեղանքի բնական պայմանները:

Նախազորակոչային տարիքի պատանիների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության ապահովումը:

Ուսումնական տարվա վերջում «Եղիր առողջ և արի» ֆիզկուլտուրային համալիրի պահանջների և նորմատիվների հանձնում:

Տեսական նյութ՝ կատարվող վարժությունների առողջարարական ներգործությունը օրգանիզմի վրա, դրանց կանոնավոր կատարելու անհրաժեշտությունը: Հիգիենիկ կանոնների պահպանումը ֆիզիկական վարժությունները կատարելիս: Ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարողության ձևավորումը

Մարզական ուղղություն: Ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի կատարելագործում, անհրաժեշտ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ապահովում:

Աթլետիկա

Մարմնամարզություն

Մարզախաղեր

Մենամարտեր

Մանկապատանեկան սպորտդպրոցի համագործակցում:

Մրցումների մասնակցում:

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ X-XII դասարաններ

Առողջարարական ուղղություն

- Սրտանոթային և շնչառական համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման վարժություններ (աերոբ վարժություններ, մարզաախաղեր): Ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակության բարձրացում, ուսումնական բեռնվածությունների մեծացման հանդեպ օրգանիզմի հարմարողականության բարձրացում:

- Ճիշտ կեցվածքի պահպանման սովորության ամրապնդում կեցվածքի կայունության պահպանում ոչ բարենպաստ պայմաններում՝ երկարատև նստակյաց դիրքը (վարժություններ ուսագոտու, պարանոցի, իրանի, կոնքի համար՝ առարկաներով և առանց առարկաների, մարմնամարզական պատի վրա, զույգերով, ողնաշարի շարժունակության կատարելագործում, ոտնաթաթի մկանների ամրապնդում):

- Վարժություններ աչքերի համար:

- Շնչառական վարժություններ:

- Կոփման միջոցառումներ՝ բացօթյա վարժությունների կատարում, արևային, ջրային լոգանքների ընդունում:

Տեսական նյութ՝ ամրապնդել և ընդլայնել գիտելիքներ օրգանիզմի վրա կատարվող վարժությունների առողջարարական ազդեցության մասին: Ռեժիմի պահպանում: Ամրապնդել սովորություն հնքնուրույն կատարելու այդ վարժությունները:

Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության ուղղություն: Վարժություններ արագաշարժության, ճարպկության, ճկունության, մկանային ուժի, հավասարակշռության,

ընդհանուր դիմացկունության մշակման համար: Վարժություններ իրանի մկանախմբերի ամրապնդում՝ որպես ճիշտ կեցվածքը ապահովող նախապայման: Վազքեր, քայլք, քայլք առաջադրանքով, ցատկեր (հեռացատկ տեղից, թափավազքով, բարձրացատկ, ցատկեր պարանով), նետումներ, ակրորատիկական վարժություններ, շարժախաղեր: Լայնորեն օգտագործել տեղանքի բնական պայմանները:

Նախագորակոչային տարիքի պատանիների բազմակողմանի ֆիզիկական պատրաստության ապահովումը:

Ուսումնական տարվա վերջում «Եղիր առողջ և արի» ֆիզկուլտուրային համալիրի պահանջների և նորմատիվների հանձնում:

Տեսական նյութ՝ կատարվող վարժությունների առողջարարական ներգործությունը օրգանիզմի վրա, դրանց կանոնավոր կատարելու անհրաժեշտությունը: Հիգիենիկ կանոնների պահպանումը ֆիզիկական վարժությունները կատարելիս: Ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարողության ձևավորումը

Մարզական ուղղություն: Ընտրած մարզաձևի տեխնիկայի կատարելագործում, անհրաժեշտ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստության ապահովում:

Աթլետիկա

Մարմնամարզություն

Մարզախաղեր

Մենամարտեր

Մանկապատանեկան սպորտդպրոցի համագործակցում:

Մրցումների մասնակցում:

ՀԱՄԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ- ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ և ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐ

Ծրագրում նախատեսված է համադպրոցական ֆիզկուլտուրային- մասսայական և մարզական միջոցառումների բովանդակությունը. Առողջության և սպորտի օրեր, ֆիզկուլտուրային տոնակատարություններ, ներդպրոցական մրցումներ, տուրիստական արշավներ, Նավասարդյան խաղեր:

Այդ միջոցառումների նպատակը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի և առողջ ապրելակերպի կարողությունն է, դպրոցականների ներգրավվումը ֆիզկուլտուրային շարժման մեջ, ակտիվ հանգիստի կազմակերպելն է:

Համադպրոցական ֆիզկուլտուրային-զանգվածային և մարզական միջոցառումների բովանդակությունը ներկայացված է ըստ դպրոցների՝ տարրական, միջին և ավագ:

Հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական ձևերի, ֆիզկուլտուրային-զանգվածային և մարզական միջոցառումների, ֆիզկուլտուրային առողջարարական աշխատանքների արդյունավետությունը ապահովվում են ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների, դասուղեկների, մանկավարժական կոլեկտիվի, ծնողների, մանկապատանեկան սպորտդպրոցների համագործակցությամբ:

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ (I-IV դասարան)

Առողջության տոն. Առողջապահության Համաշխարային Կազմակերպության կողմից ապրիլի 7-ը ընդունված է որպես համաշխարային առողջության օր: Վիկտորինա «Առողջ լինելու գաղտնիկները» խորագրով, կավճանկար, շարժախաղեր, սպորտլանդիա, «Լինենք կոփված», «Դիմավորենք ձմերը»:

Տոն, նվիրված Ազգային բանակի կազմավորմանը (հունվարի 28):

Սպորտ-զանգվածային միջոցառումներ, շարային պատրաստության հանդես, ներդպրոցական մրցումներ՝ «Ամենաուժեղը», «Ամենաարագը», «Ամենադիպուկը» (գնդակի նետում նշանակետին), փոխանցվազքեր՝ արգելվազքով, սողանցումով, ցատկելով, վիկտորինաներ և այլն:

Տոն, նվիրված՝ ընտանիքի միջազգային օրվան (մայիսի 15):

Զբոսանք, շարժախաղեր, փոխանցվազքեր, մասնակցում են աշակերտները և ծնողները, սպորտլանդիա, “Մարզական ընտանիք” և այլն:

III-IV դասարանների համար կազմակերպել վիկտորինա «Իմ ֆիզկուլտուրային այբուբենը»:

«Օլիմպիական հերթափոխ» միջոցառում նվիրված՝ միջազգային օլիմպիական օրվան (հունիսի 23): Վիկտորինա, ներդպրոցական մրցումներ (վազք, ցատկ, նետումներ), Հին հունական և ժամանակակից օլիմպիական խաղերին (ամառային և ձմեռային) նվիրված բեմականացված ներկայացումներ, Նավասարդյան խաղեր, Հումանիստական շարժախաղեր:

ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑ V-IX դասարաններ

Առողջության տոն. Առողջապահության Համաշխարային Կազմակերպության կողմից ապրիլի 7-ը ընդունված է որպես համաշխարային առողջության օր: Վիկտորինա «Առողջ լինելու գաղտնիկները» խորագրով, կավճանկար, շարժախաղեր, սպորտլանդիա, «Լինենք կոփված», «Դիմավորենք ձմերը»:

Տոն, նվիրված Ազգային բանակի կազմավորմանը (հունվարի 28):

Սպորտ-զանգվածային միջոցառումներ, շարային պատրաստության հանդես, ներդպրոցական մրցումներ՝ «Ամենաուժեղը», «Ամենաարագը», «Ամենադիպուկը» (գնդակի նետում նշանակետին), «ամենադիմացկունը» (1000մ վազք), փոխանցվազքեր՝ արգելվազքով, սողանցումով, ցատկելով, ցուցադրական գոտեմարտ, վիկտորինա՝ “Ճանաչիր հայրենիքիդ հերոսներին”, “Պատրաստ եմ ծառայել հայրենիքիս” և այլն:

Տոն, նվիրված՝ ընտանիքի միջազգային օրվան (մայիսի 15):

Արշավ, մարզախաղեր, փոխանցվազքեր, աշակերտների, ուսուցիչների և ծնողների մասնակցությամբ:

«Օլիմպիական հերթափոխ» միջոցառում նվիրված՝ միջազգային օլիմպիական օրին (հունիսի 23): Վիկտորինա, ներդպրոցական մրցումներ (վազք, ցատկ, նետումներ, մարզախաղեր), հանդիպում օլիմպիական խաղերի մասնակիցների, մարզիչների հետ:

ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ X-XII դասարաններ

Առողջության տոն. Առողջապահության Համաշխարային Կազմակերպության կողմից ապրիլի 7-ը ընդունված է որպես համաշխարային առողջության օր: Վիկտորինա «Լինենք առողջ» խորագրով, բեմադրություն ,Առողջ ընտանիք, առողջ սերունդե:

Տոն, նվիրված Ազգային բանակի կազմավորմանը (հունվարի 28):

Սպորտ-մասսայական միջոցառումներ. փոխանցվազքեր՝ արգելվազքով, սողանցումով, պարանամագցումով, ցատկելով, ցուցադրական գոտեմարտ, այցելություն թանգարան, պատմական հերոսամարտերի վայրեր և այլն:

Տոն, նվիրված՝ ընտանիքի միջազգային օրվան (մայիսի 15):

Արշավ, մարզախաղեր աշակերտների, ուսուցիչների և ծնողների մասնակցությամբ, վիկտորինա ,Առողջ ընտանիք, հզոր պետությունե:

«Օլիմպիական հերթափոխ» միջոցառում նվիրված՝ միջազգային օլիմպիական օրվան (հունիսի 23): Վիկտորինա, ներդպրոցական մրցումներ (վազք, ցատկ, նետումներ, մարզախաղեր):

**“ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ” ԸՆՏՐՈՎԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ
ԲՈՎԱՆԴԱԿԱՅԻՆ ՄԻՋՈՒԿ**

Դահուկային պատրաստության բաժին (8 ժամ)

- Դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն,
- Շարափոխում տողանից միասյուն շարքի,
- Տեղաշարժեր դահուկներն ուսերին,
- Տեղաշարժ դահուկներով դրվող և սահող քայլերով,
- Սահաքայք դահուկափայտերի օգնությամբ,
- Փոփախական երկքայլ ընթացք դահուկափայտերով և առանց դահուկափայտերի,
- Միաժամանակյա մեկ քայլ և անքայլ ընթացքներ,
- Արգելքների, փոսերի, թմբերի, լանջեր հաղթահարում,
- Կիսաչմշքային ընթացք,
- Չմշքային ընթացք,
- Փոփոխական չորս քայլանի ընթացք,
- Անցում փոփոխական քայլքից միաժամանակյա քայլքի, կրկնվող դահուկաընթացք 50մ,100մ, 200մ, 300մ, 400մ.,
- Դահուկասահք հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 500մ, 1000մ, 1500մ, 2000մ, 2500մ, 3000մ, 3500մ, 4000մ, 4500մ, 5000մ, 6000մ, 7000մ, 10000մ,
- Վերելքներ “Եղևնաձև”, “Կիսաեղևնաձև”, “Սանդղաձև”, “Սահող քայլերով”,
- Արգելակումներ՝ “Գութանաձև”, “Հենումով”, “Կողմնային սահումով”, “Դարձումով”,
- Ունափոխումով դարում,
- Տեղում թափով դարձում:

Լողի բաժին (8 ժամ)

ՅԱՄԱՔՈՒՄ

- Բրասի, դելֆինի, կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի նմանողական վարժություններ,

ԶՐՈՒՄ

- Կրող կրծքի վրա ոտքերի աշխատանք
- Կրող մեջքի վրա ոտքերի աշխատանք,
- Կրող կրծքի վրա ձեռքերի աշխատանք,
- Կրող մեջքի վրա ձեռքերի աշխատանք.,
- Կրող կրծքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցում շնչառության հետ,
- Կրող մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցում շնչառության հետ,
- Բրաս լողաձևի ոտքերի աշխատանք,
- Բրաս լողաձևի ձեռքերի աշխատանք,
- Բրաս լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցում շնչառության հետ,
- Դելֆին լողաձևի ոտքերի և ձեռքերի աշխատանք,

ԴԱՐՁՈՒՄՆԵՐ

- Պարզ դարձումներ,
- Դարձումներ կրծքի վրա,
- Դարձումներ մեջքի վրա,

- Դարձումներ կրող կրծքի վրա լողաձևով լողալու ժամանակ,
- Դարձումներ կրող մեջքի վրա լողաձևով լողալու ժամանակ,
- Դարձումներ բրաս լողաձևով լողալու ժամանակ,
- Դարձումներ դելֆին լողաձևով լողալու ժամանակ:

Պատանհներ

Ջրագնդակ խաղի տարրեր՝ գնդակի վարում, փոխանցում, ընդունում, նետում դարպասին, գնդակի խլում, խաղ ուսումնական առաջադրանքների կատարմամբ: Լող հագուստով:

Աղջիկներ

Գեղալողի տարրեր՝ գլուխը բարձր պահելով դարձումներ աջ, ձախ, ետ: Ձեռքերի տարբեր դրություններ՝ վեր, կողմ, առաջ: Ոտքերի շարժումներ, գլուխկոնծի առաջ, պտույտ, “Նավ” և “Կայմ”:

Ջրացատկ 1 և 3 մետր բարձրությունից:

Կրկնվող լող 10, 15, 25, 50, 100մ:

Մեկնարկներ տարբեր լողաձևերով:

Ընթացմարտի բաժնի բովանդակային միջուկ (8 ժամ)

Բռնվածքների ձևերը

Ինքնաապահովում

-Գլորվելով մեջքի վրա

-Գլորվելով մի կողմից մյուսի վրա

-Աջ /ձախ/ կողմի վրա

-Գլուխկոնծի առաջ, հետ

-Գլուխկոնծի ձողի վրայից,

-Ձողի վրայից հետ ընկնելով

-Կամուրջ

-Կամուրջ դրությունից շրջավազքեր, շրջադարձեր, ճոճումներ

Ծնկադիր դրությունից

Շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը

Շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը և մոտիկ ազդրը

Շրջում լծակով

Շրջում ոլորումով բռնած պարանոցը թևատակից

Շրջում իրանի հակադարձ բռնվածքով

Շրջում ազդրի հակադարձ բռնվածքով

Շրջում սրունքի խաչաձև բռնվածքով

Շրջում անցումով բռնած ձեռքը բանալի

Շրջում գլորումով բռնած իրանը

Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը

Գցում իրանի հակադարձ բռնվածքով

Գցում ազդրի հակադարձ բռնվածքով

Գցում թեքումով հեռու ոտքի կառչումով բռնած ձեռքը և մոտիկ ազդրը

Շրջում անցումով հեռու ոտքի մկրատաձև բռնվածքով

Շրջում բռնած պարանոցը և ազդրերը կողքից

Կանգնած դրությունից

Փոխադրում բռնած ոտքը

Փոխադրում բռնած ոտքերը

Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը
 Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և ազդրը
 Փոխադրում ձեռնաձգումով
 Փոխադրում բռնած ձեռքը և իրանը
 Հրելագցում բռնած ոտքերը
 Հրելագցում տարանուն նոսքի կառչումով բռնած ձեռքը և իրանը
 Գցում ուսերի վրայից բռնած ձեռքը և իրանը
 Գցում ուսերի վրայից բռնած ձեռքը և ոտքը
 Գցում պտուտածն բռնած ձեռքը
 Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը
 Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և իրանը

Գցումների, շրջումների, փոխադրումների, հրելագցումների բոլոր հնարքների հետ կատարվում է պաշտպանություն և հակահնարք:

- Ըմբշամարտի պարզագույն ձևերի խաղեր՝
- “Աքլորակռիվ”
- “Հրելով շրջանից դուրս հանել”
- “Հեծյալների մարտ”
- “Պայքար լցրած գնդակի համար”

Ըմբշամարտ ծնկած,
 Ուսումնամարզական ըմբշամարտ
 Մարզական ըմբշամարտ:

ՈՒՓԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ԲԱԺԻՆ (8 ժամ)

- Ուժային վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար.
- Ռետինե լարանով վարժություններ ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների համար.
- Կցագնդերով վարժություններ ձեռքի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների համար.
- Կցագնդերով համալիր վարժություններ.
- Վարժություններ կցագնդերով, տղաներ (3, 4, 5կգ) աղջիկներ (2, 3, 4կգ) առանձին մկանախմբերի համար
- Համալիր վարժություններ սկավառակներով, կցագնդերով, ռետինե լարանով.
- Վարժություններ ծանրաձողով՝ սեղմումներ, կքանստեր, ձգումներ.
- Կքանիստ ծանրաձողով սեփական քաշի չափով, տղաներ՝ 50, 70, 80%, աղջիկներ՝ 30, 50, 60%.
- Վարժություններ զսպանակով, տղաներ՝ ձգում կշռաքարերով (16).
- Վարժություններ մարզասարքերի վրա՝ որովայնի, ձեռքերի, մեջքի, ուսագոտու, ոտքերի համար:
-

Տուրիստական պատրաստություն

- Տուրիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական և կիրառական նշանակությունը:
- Կոփման բնական միջոցները և կիրառման սկզբունքները:
- Տուրիստի անհատական հանդերձանքը, կոշիկները և հագուստի ընտրումը:

- Ուսապարկի անհրաժեշտ պարագաները, դասավորությունը կրելը և տեղադրումը:
- Տեղակազրական քարտեզների օգտագործում՝ ընթերցելը, երթուղու գծի կազմումը:
- Կողմնորոշումը քարտեզով և առանց քարտեզի:
- Հորիզոնի կողմերի որոշումը կողմնացույցով, տեղանքի հատկանիշներով:
- Տեղաշարժվելու կանոնները և տեխնիկան, սարնիվեր, սարնիվար անվտանգության միջոցները:
- Գագաթաերթ:
- Վայրէջք լանջով, ալպյան ցուպով:
- Ապահովում և ինքնապահովում:
- Առաջին օգնություն: Փրկիչ աշխատանքներ: Տուժածին տեղափոխելը:
- Սահմանված կարգապահության պահպանում:
- Արգելքների (գետ, ձորակ) հաղթահարում:
- Գիշերելու կազմակերպելու, վրանի կանգնեցում:
- Խարույկի վառում:

Սեղանի թենիս

- Կտրված հարված աջից, կտրված հարված ձախից:
- Հարվածներ ձախից գլորումով, հարվածներ աջից գլորումով:
- Պտտված հարված աջից, պտտված հարված ձախից:
- Պատնեշ հարված աջից, ձախից:
- Աջից աջ պտտված հարվածներ:
- Ձախից ձախ պտտված հարվածներ:
- Գնդակի վերագումով սկզբնահարված ձախ անկյունից, պտտված աջով, հակազդել ձախով:
- Պտտված սկզբնահարված ձախից:
- Կտրված սկզբնահարված աջից և ընդունել աջով կտրված կամ գլորումով:
- Կտրված սկզբնահարված ձախից և ընդունել ձախով կտրված կամ գլորումով:
- Տեղաշարժեր սեղանի մոտ՝ մեկ քայլանի, երկքայլանի, կից քայլերով աջ, ձախ և հետ:
- Տեղաշարժեր ցատկով երկու ոտքից երկու ոտքի, երկու ոտքից մեկ ոտքի:
- Աջից հարվածներ միջին և արագ տեմպով:
- Ձախից հակահարվածներ միջին և արագ տեմպով:
- “Մոմի” հարվածի ընդունում և կատարում:
- Ուսումնական խաղ:
- Անցած նյութի հիման վրա տակտիկական գործողությունների մշակում:
- Հաշվով խաղ 3-5 խաղափուլով:

Գեղարվեստական մարմնամարզություն

- Ոտքերի միաժամանակյա և հաջորդական զսպանակաձև շարժումներ, դրանք զուգակցելով երկու և մեկ ոտնաթաթի վրա կանգնելով (կիսակքանստաձև):
- Ձեռքերի զսպանակվող շարժումներ, զուգակցված ձեռքերի առաջ և հետ, կողմ ու վեր թափերին:
- Ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքաձև շարժումներ տարբեր ելման դրությունից՝ ձեռքերը կողմ, առաջ, վեր, ցած:
- Հավասարակշռության վարժություններ: Հավասարակշռություն առջևում համանուն, տարանուն, հավասարակշռություն կողքի հակված: Համանուն դարձում 360 աստիճան, տարանուն դարձում 360 աստիճան:
- Վարժություններ գնդակով (գնդակի տրամագիծը 8-12 կամ 15-20 սմ):

- Գնդակի նետումներ մեկ ձեռքով աղեղնաձև վեր և որսալ մյուս ձեռքով, գնդակը հարվածել հատակին և որսալ այն տեղում կանգնած:
 - Գնդակի նետումները և որսալը 360 աստիճան դարձում կատարելով:
 - Գնդակի նետումներ գլխի վրայով վեր-հետ և որսալ դարձում կատարելով:
 - Վարժություններ ցատկապարանով: Ցատկ մեկ-երկու ոտքի վրա ցատկապարանը առաջ և հետ պտտելով:
 - Ցատկեր ցատկապարանով կողքի ուղղությամբ պտտելով:
 - Ցատկեր ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով:
 - Վարժություններ օղերով (օղերի տրամագիծը 90-95 սմ):
 - Օղի գլորումը մեկ ձեռքից մյուսը (ձախ, աջ) առջևում և մեջքի ետևում:
 - Օղի վերնետումները և որսալ մեկ ձեռքով և երկու ձեռքով:
 - Ոտքով թափանց օղի վրայով:
 - Օղով հավասարակշռության և թեքումներ:
 - Ցատկեր օղի վրայով, այն առաջ և հետ, աջ ու ձախ ճոճելով:
 - Ցատկեր օղի վրայով այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով:
 - Օղակի բռնումը ներսից և դրսից, հակառակ բռնում:
 - Օղակի բռնումը ներսից և դրսից, հակառակ բռնում:
 - Օղակի բռնումը հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային, ուղղահայաց-դիմային և թեք հարթություններում մեկ և երկու ձեռքով տարբեր բռնվածքներով:
 - Օղակի պտույտներ մեկ ձեռքով դիմային և կողմնային հարթություններում:
 - Օղակի պտույտներ իրանի շուրջը:
 - Օղով շարժումների զուգակցումը վազքերի, դարձումների, ցատկերի և պարային քայլքի հետ:
- Վարժություններ ժապավեններով
- Ժապավենի պտույտներ դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում վեր, վար, առաջ, հետ, աջ, ձախ: “Ութնյակ”, “օձաշար”, “պարույր”:
 - Պտույտներ “ութնյակի”, “օձաշարի” և “պարույրի” զուգակցումները պարային քայլքի, ցատկերի, դարձումների և ոտնաթաթերի վրա վազքի հետ:

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ դահուկային պատրաստություն
ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները • Կարողանալ խնամքով վերաբերվել դահուկներին, մարզակոշիկներին, գոյքին • Կարողանալ կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն • Կարողանալ կատարել վայրէջք բարձր և ցածր կեցվածքով • Կարողանալ տեղաշարժվել սահաքայլքով • Կարողանալ “եղևնաձև” և “կիսաեղևնաձև” եղանակով բարձրանալ բլրակ • Կարողանալ հաղթահարել կարճ և միջին տարածություններ • Մասնակցել շարժախաղերին և էստաֆետային դահուկավազքերին 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջները • Կարողանալ կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք • Կարողանալ արգելակել “գութանաձև” և “հենումով” • Կարողանալ կատարել վերելք “սանդղաձև” և “եղևնաձև” • Կարողանալ կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 60-70մ • Կարողանալ հաղթահարել 2,5 կմ տարածություն • Հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել 2,5կմ տարածություն • Կարողանալ ակտիվ խաղալ շարժախաղեր 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ սահուն կատարել կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք • Կարողանալ սահուն կատարել արգելակում “գութանաձև” և “հենումով” • Կարողանալ սահուն կատարել վելելք “սանդղաձև” և “եղևնաձև” եղանակներով • Կրկնվող դահուկաընթացքի ժամանակ ցուցադրել բարձր արագություն

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ դահուկային պատրաստություն
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գաղափար ունենա դահուկային սպորտի պատմության մասին</p> <p>Գաղափար ունենա վնասվածքների և ցրտահարությունների մասին</p> <p>Կարողանա կատարել միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացք</p> <p>Կարողանա կատարել վերելքներ, դարձումներ, վայրեջքներ, արգելակումներ</p> <p>Կարողանա հաղթահարել 2կմ տարածություն</p> <p>Կարողանա կրկնվող դահուկաընթացքով անցնել 100-ական մետրեր</p>	<p>Կարողանա նկարագրել դահուկաքյին սպորտի պատմական զարգացման ժամանակաշրջանները</p> <p>Կարողանա վնասվածքների և ցրտահարությունների ժամանակ ցույց տալ առաջին օգնություն</p> <p>Կարողանա կատարել չմշկային ընթացք</p> <p>Կարողանա վայրեջքների ժամանակ հաղթահարել թմբեր, փոսեր</p> <p>Կարողանա կատարել հենումով դարձում</p> <p>Կարողանա հաղթահարել 4կմ տարածություն</p> <p>Կարողանա կրկնվող դահուկաընթացքով անցնել 200-300մ</p> <p>Կարողանա կատարել փոփոխական չորսքայլանի ընթացք</p>	<p>Գիտենա դահուկային սպորտի պատմությունից առանձին փաստեր և կատարի համեմատական վերլուծություններ</p> <p>Գիտենա վնասվածքների և ցրտահարությունների աստիճանները</p> <p>Կարողանալ սահուն կատարել չմշկային ընթացք</p> <p>Կարողանալ սահուն կատարել դարձումներ</p> <p>Կարողանալ վայրեջքի ժամանակ հաղթահարել դժվարություններ, շրջանցել խոչընդոտներ</p> <p>Հավասարաչափ արագությամբ անցնել 5կմ տարածություն</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ դահուկային պատրաստություն
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գիտենա դահուկային պատրաստության կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական նշանակությունը</p> <p>Կարողանալ սահուն կատարել արգելակում “գութանաձև” և “հենումով”</p> <p>Կարողանալ սահուն կատարել վերելքներ, վայրէջքներ, դարձումներ</p> <p>Կարողանալ կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել կարճ և միջին տարածություններ,</p> <p>Կարողանալ հաղթահարել 5կմ տարածություն</p>	<p>Կարողանալ կատարել միաժամանակյա չմշկային ընթացք</p> <p>Կարողանալ սահուն կատարել վերելքներ, վայրէջքներ, արգելակումներ</p> <p>Կարողանալ կարճ հատվածները (120, 150, 250, 300, 500, 800մ) անցնել հավասարաչափ արագությամբ</p> <p>Կարողանալ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարել 5կմ (աղջիկներ), 10կմ (տղաներ) տարածություն</p> <p>Կարողանալ անցկացնել դահուկային պատրաստության դասի ներգրավիչ մասը</p>	<p>Կարևորի և գնահատի դահուկային պատրաստության նշանակությունը ուսումնական, աշխատանքային և հետագա զինվորական ծառայության գործում</p> <p>Կարողանալ միաժամանակյա չմշկային ընթացքից անցնել երկքայլանի փոփոխական ընթացքի</p> <p>Կարողանալ կարճ հատվածները (120, 150, 250, 300, 500, 800մ) անցնել առավելագույն արագությամբ</p> <p>Կարողանալ առավելագույն արագությամբ հաղթահարել 5կմ (աղջիկներ), 10կմ (տղաներ) տարածություն</p> <p>Կարողանալ բարձր մակարդակով անցկացնել դահուկային պատրաստության դասի ներգրավիչ մասը</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ լող
ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գաղափար ունենա լողավազանում և ջրային միջավայրում վարքի կանոնների մասին Կարողանալ կատարել շնչառական վարժություններ Կարողանալ զուգակցել կրոլ կրծքի վրա լողաձևի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ. Կարողանալ լողալ 25մ</p>	<p>Կարողանալ լողավազանում և ջրային միջավայրում պահպանել վարքի կանոնները. Կարողանալ սահուն զուգակցել կրոլ կրծքի վրա լողաձևի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ. Կարողանալ սահուն զուգակցել կրոլ մեջքի վրա լողաձևի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքը շնչառության հետ. Կարողանալ կատարել բրաս լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը. Կարողանալ բրաս լողաձևով կատարել դարձումներ. Կարողանալ բրաս և կրոլ լողաձևով հաղթահարել 25մ տարածություն.</p>	<p>Կրոկ կրծքի վրա լողաձևով լողատարածությունները անցնել արագ տեմպով. Կրոլ մեջքի վրա լողաձևով լողատարածությունները անցնել արագ տեմպով. Կարողանալ բրաս լողաձևով ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքը զուգակցել շնչառության հետ. Կրոկ լողաձևով հաղթահարել 25 և ավելի մետր տարածություն.</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ լող
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գաղափար ունենալ հայ անվանի լողորդների մարզական նվաճումներ կարողանալ կատարել կրոլ կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի դարձումները կարողանալ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա շարժումները զուգակցել շնչառության հետ կարողանալ կատարել բրաս լողաձևի մեկնարկները և դարձումները կարողանալ ցատկել ջրի մեջ կարողանալ լողալ 50 մ</p>	<p>Գաղափար ունենալ լողի ինքնուրույն մարզումների մասին կարողանալ լողալ դելֆին լողաձևով կարողանալ սահուն լողալ կրոլ կրծքի և մեջքի վրա կարողանալ հանձնել լողի ստուգողական պահանջները կարողանալ կրոլ և բրաս լողաձևով լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ դրսևորել կամային որակներ, համարձակություն, փոխօգնություն, կարողանալ լողալ 100 և ավելի մետր կարողանալ խեղդվողին տեղափոխել, նրա բռնումից ազատել</p>	<p>կարողանալ սահուն և արագ լողալ կրոլ, բրաս լողաձևերով կարողանալ սահուն կատարել դելֆին լողի տեխնիկական տարրերը կարողանալ լողալ 200 և ավելի մետր</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ լող
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գաղափար ունենալ առաջին բժշկական օգնության մասին.</p> <p>Կարողանալ լողալ կարճ և միջին լողատարածություն բրաս, դելֆին և կրոլ լողաձևով.</p> <p>Կարողանալ լողալ կիրառական ձևով կողքի վրա, բրաս մեջքի վրա.</p> <p>Կարողանալ (աղջիկներ) կատարել գեղալողի տեխնիկական տարրերը.</p> <p>Կարողանալ (տղաներ) խաղալ ջրագնդակ.</p> <p>Կարողանալ 1 մետր բարձրությունից ցատկել ջրի մեջ.</p> <p>Կարողանալ կատարել լողի ստուգողական պահանջները.</p>	<p>Գաղափար ունենալ և ցույց տալ առաջին բժշկական օգնության.</p> <p>Կարողանալ սահուն լողալ բրաս, դելֆին և կրոլ լողաձևերով.</p> <p>Կարողանալ (տղաներ) ջրագնդակ խաղի ժամանակ կիրառել յուրացված տեխնիկական տարրերը.</p> <p>Կարողանալ (աղջիկներ) սահուն կատարել գեղալողի տեխնիկական տարրերը.</p> <p>Կարողանալ սահուն լողալ կիրառական լողաձևերով.</p> <p>Կարողանալ 3 մետր բարձրությունից ցատկել ջրի մեջ.</p> <p>Կարողանալ տարբեր լողաձևերով լողալ երկար տարածություն.</p> <p>Կարողանալ կատարել լողի ստուգողական պահանջները.</p>	<p>Կարողանալ երկար տարածությունները լողալ տրված արագությամբ.</p> <p>Կարողանալ (տղաներ) ջրագնդակ խաղի ժամանակ դրսևորել նախաձեռնություն, ակտիվություն.</p> <p>Կարողանալ (աղջիկներ) գեղալողի վարժությունները կատարել արտահայտիչ, գրավիչ.</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ըմբշամարտ բաժնից
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Կարողանալ կատարել ինքնաապահովման վարժություններ՝</p> <p>Գլորվել մեջքի վրա</p> <p>Գլորվել մի կողմից մյուսի վրա</p> <p>Գլորվել աջ (ձախ) կողմի վրա</p> <p>Գլուխկոնծի առաջ-հետ.</p> <p>Կատարել “կամուրջ”</p> <p>Կամուրջ դրությունից կատարել ճոճումներ, շրջադարձեր, շրջավազքեր</p> <p>Կարողանալ կատարել բռնվածքի ձևերը.</p> <p>Կարողանալ պարտեր դրությունից կատարել՝</p> <p>-Շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը</p> <p>-Շրջում լծկով</p> <p>-Շրջում ազդրի հակադրում բռնվածքով</p> <p>-Շրջում գլորումով իրանը բռնած:</p> <p>Կարողանալ կանգնած դրությունից կատարել՝</p> <p>-Փոխադրում բռնած ոտքը</p> <p>-Փոխադրում բռնած ոտքերը</p> <p>-Փոխադրում ձեռնածուճումով</p> <p>-Հրելագցում բռնած ձեռքը և իրանը</p>	<p>Կարողանալ սահուն կատարել ինքնաապահովման վարժություններ</p> <p>Կարողանալ կատարել “կամուրջ” վարժությունը</p> <p>“Կամուրջ” դրությունից կատարել պարանոցի ճոճումներ, շրջադարձեր, շրջավազքեր</p> <p>Ծնկադիր դրությունից կատարել</p> <p>-Շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը և մոտիկ ազդրը, միաժամանակ տիրապետել պաշտպանությանը և հակահնարքին</p> <p>- Շրջում ոլորումով բռնած պարանոցը թևատակից, միաժամանակ կատարել պաշտպանողական հնարք և հակահնարք</p> <p>- Շրջում իրանի հակադարձ բռնվածքով, միաժամանակ տիրապետել պաշտպանությանը և հակահնարքին.</p> <p>-Շրջում սրունքի խաչաձև բռնվածքով, միաժամանակ տիրապետել պաշտպանությանը և հակահնարքին.</p> <p>-Շրջում անցումով բռնած մեկ ձեռքը բանալի, միաժամանակ տիրապետել պաշտպանությանը և հակահնարքին:</p> <p>-Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը, միաժամանակ տիրապետել պաշտպանությանը և հակահնարքին.</p> <p>Կարողանալ կանգնած դրությունից կատարել՝</p> <p>-Փոխադրում բռնած ոտքերը.</p> <p>-Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը</p> <p>-Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և ազդրը,</p> <p>-Հրելագցում տարահուն ոտքի կառչումով բռնած ձեռքը և իրանը.</p> <p>-Հրելագցում բռնած ոտքերը</p>	<p>Կարողանալ “կամուրջ” դրությունից կատարել շրջավազքեր և շրջադարձեր, որի ժամանակ դրսևորել ճկունության, արագաշարժության պատշաճ մակարդակ.</p> <p>Ծ.Դ. Շրջումների ժամանակ կատարել պաշտպանություններ և հակահնարքներ:</p> <p>Ծ.Դ. Փոխադրումներ կատարելիս կատարել պաշտպանություններ և հակահնարքներ:</p> <p>Հրելագցումների ժամանակ կատարել պաշտպանություններ և հակահնարքներ .</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ըմբշամարտ
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գիտենալ վարքի կանոնները պարապմունքի ժամանակ, ըմբիշի և մարզադահլիճի հիգիենան.</p> <p>Պարտեր դրությունից կարողանալ կատարել՝</p> <ul style="list-style-type: none"> -Գցում իրանի հակադարձ բռնվածքով. -Շրջում անցումով մոտիկ ոտքի մկրատածև բռնվածքով -Շրջում անցումով հեռու ոտքի մկրատածև բռնվածքով -Շրջում բռնած պարանոցը և ազդրը կողքից Կանգնած դրությունից կարողանալ կատարել՝ -Գցում կոնքի վրայից . -Գցում պտուտանաձև . -1-2 րոպե ազատ գոտեմարտ: 	<p>Գիտենալ ըմբշամարտի պատմությունը և ժամանակակից Օլիմպիական խաղերում նրա ձևերի ընդգրկվածության մասին:</p> <p>Կարողանալ գնահատել ըմբշամարտի կիրառական նշանակությունը</p> <p>Ծնկադիր դրությունից կարողանալ կատարել՝</p> <ul style="list-style-type: none"> Գցում իրանի հակադարձ բռնվածքով պաշտպանողական հնարք և հակահնարք. -Գցում ազդրի հակադարձ բռնվածքով. Կանգնած դրությունից կարողանալ կատարել՝ -Գցում ուսերի վրայից բռնած ձեռքը և իրանը -Գցում ուսերի վրայից բռնած ձեռքը և ոտքը -Գցում պտուտանաձև բռնած ձեռքը -Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը, միաժամանակ կատարելով պաշտպանողական հնարք և հակահնարք -Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և իրանը Կարողանալ մարզական ըմբշամարտի ժամանակ կատարել տեխնիկական հնարքների համակցում 	<p>Կարողանալ համեմատել հայ մարզիկների նվաճումները այլ երկրի մարզիկների նվաճումների հետ:</p> <p>Գցումները կատարելիս վարժ կատարել պաշտպանողական հնարք և հակահնարք</p> <p>Շրջումները կատարելիս սահուն կատարել պաշտպանողական հնարք և հակահնարք</p> <p>Փոխադրումները կատարելիս սահուն կատարել պաշտպանություն և հակահնարք</p> <p>Մարզական ըմբշամարտի ժամանակ դրսևորել բարձր տեխնիկական և տակտիկական պատրաստվածություն:</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն
ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գաղափար ունենա ծանրամարտի կշռաքարային սպորտի և ուժային եռամարտի վերաբերյալ. Կարողանալ զույգերով կատարել ուժային վարժություններ. Կարողանալ համալիր վարժություններ կատարել կցագնդերով, ռետինե լարանով. Կարողանալ ծանրաձողով կատարել վարժություններ ձեռքերի և ոտքերի մկանախմբերի համար. Կարողանալ ուժի մշակման վարժություններ կատարել մարզասարքերի վրա.</p>	<p>Գնահատել ուժային վարժությունների կարևորությունը մարմնի ներդաշնակ զարգացման համար. Կարողանալ բազմակի կրկնությամբ ուժային վարժություններ կատարել լցրած գնդակով. Կարողանալ բազմակի կրկնությամբ կցագնդերով կատարել ուժային վարժություններ. Կարողանալ ծանրաձողով կատարել կքանիստեր, սեղմումներ. Կարողանալ հանձնել ուժային պատրաստության ստուգողական պահանջները. Կարողանալ մարզասարքերի վրա կատարել վարժություններ ուժի մշակման ուղղությամբ.</p>	<p>Կարողանալ ուժային վարժությունների բազմակի կրկնությունները կատարել սահուն, անկաշկանդ. Ստուգողական պահանջները հանձնելիս դրսևորել բարձր ուժային պատրաստություն.</p>

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ընտրովի ուսումնական նյութ՝ ուժային պատրաստություն
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գաղափար ունենալ օլիմպիական խաղերում հայ ծանրորդների մասնակիցների և չեմպիոնների վերաբերյալ. Կարողանալ սկավառակով կատարել պոկման, ձգման և սեղման վարժություններ. Կարողանալ ծանրածոդով կատարել ձգումներ, կքանիստեր. Կարողանալ հանձնել ուժային պատրաստության ստուգողական պահանջները.</p>	<p>Գաղափար ունենալ օլիմպիական խաղերում և միջազգային մրցումներում հայ ծանրամարտիկների մասնակիցների և չեմպիոնների մասին. Դրսևորել մարզասարքերի վրա ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ. Կարողանալ ուժային վարժություններ կատարել ռետինե լարաններով, սկավառակներով, կցաֆնդերով. Կարողանալ կատարել սեղմումներ, ձգումներ, կքանիստեր ծանրածոդով, ծանրություններով. Կարողանալ հանձնել ուժային պատրաստության ստուգողական պահանջները.</p>	<p>Դրսևորել ուժային վարժությունների կատարման հմտություններ. Կարողանալ սահուն և անկաշկանդ կատարել սեղմումներ, կքանստեր, ծանրածոդով, ծանրություններով, Ստուգողական պահանջների հանձնման ժամանակ դրսևորել ուժային բարձր պատրաստություն.</p>

**Ֆիզիկական կուլտուրա՝ առարկայից ուսումնական նյութ՝ տուրիստական պատրաստություն
Ավագ դպրոց**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները:
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ տուրիստական պատրաստության կրթական, դաստիարակչական, առողջական և կիրառական նշանակությունը: • Կարողանալ ընտրել տուրիստի հանդերձանքը, կոշիկները և հագուստը: • Կարողանալ ընտրել ուսապարկի պարագաները, դասավորել, կրել և տեղափոխել: • Կարողանալ կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի: • Կարողանալ տեղաշարժվել սարն ի վեր, սարն ի վար: • Կարողանալ բարձրանալ ընտրված բարձրունքը: • Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարևորի տուրիստական պատրաստության նշանակությունը ուսումնական, աշխատանքային և հետագա զինվորական ծառայության գործում: • Գիտենալ կոփման բնական միջոցները և կիրառման սկզբունքները: • Կարողանալ օգտվել տեղեկագրական քարտեզներից և կազմել երթուղու գիծը: • Կարողանալ տիրապետել սարն ի վեր և սարն ի վար տեղաշարժվելու տեխնիկան: • Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները: • Կարողանալ կատարել փրկիչ աշխատանքներ տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն, տեղափոխել: • Տիրապետել ապահովման և ինքնաապահովման հնարքներին: • Կարողանալ կազմակերպել գիշերելու աշխատանքները, վառել խարույկը: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գնահատել տուրիստական պատրաստության նշանակությունը, ուսումնական աշխատանքային և հետագա զինվորական ծառայության գործում: • Հմտորեն կիրառել կոփման միջոցները: • Հմտորեն օգտվել տեղեկագրական քարտեզներից և կազմել երթուղման գիծը: • Հմտորեն տուժածին ցույց տալ առաջին օգնության և արագ տեղափոխել: • Սահուն հաղթահարել բնական արգելքները: • Հմտորեն կիրառել ապահովման և ինքնաապահովման հնարքները:

“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ուսումնական նյութ՝ գեղարվեստական մարմնամարզություն

Ավագ դպրոց

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները:
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կատարել ուռքերի միաժամանակյա և հաջորդական զսպանակաձև շարժումներ: • Կարողանալ կատարել ձեռքերի զսպանակվող շարժումներ: • Կարողանալ կատարել ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքային շարժումներ: • Կարողանալ կատարել հավասարակշռության առջևում հասմանուն, տարանուն, հավասարակշռության կողքի հակված: • Կարողանալ գնդակը մեկ ձեռքով աղեղնաձև վեր և որսալ մյուս ձեռքով գնդակը հարվածել հատակին և սրալ այն տեղում կանգնած: • Կարողանալ նետել վեր և որսալ 360 աստիճան դարձում կատարելով: • Կարողանալ ցատկել երկու ոտքի վրա, ցատկապարանը առաջ և հետ պտտելով: • Կարողանալ ցատկել երկու ոտքի վրա ցատկապարանը կողքի ուղղությամբ պտտելով: • Կարողանալ ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով: • Կարողանալ օղակը բռնել ներսից և դրսից, հակառակ բռնում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ գնահատել գեղարվեստական մարմնամարզության դերը ճիշտ և նրբագեղ մարմնամարզության ձևավորման գործում: • Կարողանալ կատարել ձեռքերի զսպանակվող շարժումներ զուգակցված առաջ հետ, կողմ ու վեր • թափին: • Կարողանալ կատարել ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքային շարժումներ տարբեր ելման դրությունից՝ ձեռքերը կողմ, առաջ, վեր ցած: • Կարողանալ հմուտ կատարել հավասարակշռության առջևում համանուն, տարանուն: • Կարողանալ կատարել համանուն դարձում 360 աստիճան և տարանուն դարձում 360 աստիճան: • Կարողանալ գնդակը նետել գլխի վրայով վեր-հետ և որսալ դարձում կատարելով: • Կարողանալ սահուն ցատկել երկու ոտքի վրա, ցատկապարանը առաջ, հետև կողքի ուղղությամբ պտտելով: • Հմտորեն ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով: 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտենալ գեղարվեստական մարմնամարզության ինքնուրույն պարապմունքների մեթոդիկան: • Կարողանալ սահուն արտահայտիչ կատարել ձեռքերի զսպանակող շարժումներ առաջ հետ, զուգակցումը կողմ ու վեր թափին: • Կարողանալ արտահայտիչ կատարել ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքային շարժումներ տարբեր ելման դրությունից՝ ձեռքերը առաջ, կողմ, վեր ցած: • Կարողանալ արտահայտիչ կատարել համանուն և տարանուն դարձում 360 աստիճան: • Կարողանալ արտահայտիչ կատարել ցատկեր երկու ոտքի վրա, ցատկապարանը առաջ, հետ և կողքի ուղղությամբ պտտելով: • Կարողանալ արտահայտիչ գլորել օղակը մեկ ձեռքից մյուսը առջևում և մեջքի ետևում: • Կարողանալ արտահայտիչ ցատկել օղի մեջ այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով: • Կարողանալ սահուն և արտահայտիչ օղով շարժումները զուգակցել վազքերի, դարձումների, ցատկերի և պարային քայլի հետ: • Կարողանալ սահուն զուգակցել “օձաշարի”, “ութնյակի”, “պարոպրի” կատարումը ցատկերի, դարձումների և ոտնաթաթերի վրա վազքի հետ:

<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ օղակը բռնել հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային ուղղահայաց, դիմային և թեք հարթություններում մեկ երկու ձեռքով տարբեր բռնվածքներով: Կարողանալ օղակը պտտեցնել մեկ ձեռքով դիմային և կողմնային հարթություններում: • Կարողանալ օղակը գլորել մեկ ձեռքից մյուսը (ձախ, առաջ) առջևում և մեջքի ետևում: • Կարողանալ օղակը վերնետել և որսալ մեկ ձեռքով և երկու ձեռքով • Կարողանալ կատարել ոտքով թափանց օղի վրայով: • Կարողանալ ցատկել օղի մեջ, այն ցատկապարանի նման առաջ պտտելով: • Կարողանալ օղակը պտտել իրանի շուրջը: • Կարողանալ կատարել ժապավենի պտույտներ դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում: • Կարողանալ կատարել ժապավենի պտույտներ, “ուֆնյակ”, “օձաշար”, “պարույր”: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանալ կայուն օղակը բռնել հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային ուղղահայաց, դիմային և թեք հարթություններում երկու ձեռքով տարբեր բռնվածքներով: • Կարողանալ սահուն օղակը պտտեցնել դիմային և կողմնային հարթություններում: • Կարողանալ սահուն օղակը գլորել մեկ ձեռքից մյուսը առջևում և մեջքի ետևում: • Կարողանալ կատարել օղով հավասարակշռություն և թեքումներ: • Կարողանալ ցատկել օղի վրայով այն առաջ և հետ, աջ ու ձախ ճոճելով: • Կարողանալ սահուն ցատկել օղի մեջ այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով: • Կարողանալ հմուտ օղակը պտտել իրանի շուրջ: • Կարողանալ օղով շարժումները սահուն զուգակցել վազքերի, դարձումների, ցատկերի և պարային քայլքի հետ: • Կարողանալ սահուն կատարել ժապավենի պտույտներ, դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում: • Կարողանալ սահուն կատարել “օձաշար” “ուֆնյակ”, “պարույր”: Կարողանալ զուգակցել “օձաշարի”, “պարույրի”, “ուֆնյակի” կատարումը քայլքի, ցատկերի, դարձումների և ոտնաթաթերի վրա վազքի հետ: 	
---	--	--

**“Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայից ուսումնական նյութ՝ սեղանի թենիս
Ավագ դպրոց**

Սովորողներին ներկայացվող պահանջները:
Գիտելիքներ, կարողություններ, հմտություններ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Առավելագույն մակարդակ
<p>Գիտենալ սեղանի թենիսի պարապմունքների ազդեցությունը պարապողների օրգանիզմի վրա: Կարողանալ կատարել կտրված հարված աջից և ձախից: Կարողանալ կատարել հարվածներ ձախից գլորումով: Կարողանալ կատարել հարվածներ աջից գլորումով: Կարողանալ կատարել պտտված հարվածներ աջից և ձախից: Կարողանալ կատարել աջից աջ պտտված հարվածներ: Կարողանալ սկզբնահարված ձախ անկյունից պտտված աջով, հակադրել ձախով: Կարողանալ կատարել պտտված սկզբնահարված ձախից: Կարողանալ կատարել տեղաշարժեր սեղանի մոտ մեկ քայլանի, երկքայլանի և կից քայլերով աջ, ձախ և հետ: Կարողանալ ուսումնական խաղում կատարել տակտիկական գործողություններ: Կարողանալ հաշվով խաղալ սեղանի թենիսի 3 խաղափուլ</p>	<p>-Գիտենալ սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների մեթոդիկան: Կարողանալ կատարել պատնեշ հարվածներ աջից և ձախից: Կարողանալ կատարել ձախից ձախ պտտված հարվածներ: Կարողանալ կատարել գնդակի վերագում սկզբնահարված ձախ անկյունից պտտված աջով, հակադրել ձախով: Կարողանալ կատարել պտտված սկզբնահարված ձախից: Կարողանալ կատարել սկզբնահարված աջից և ընդունել աջով կտրված, կամ գլորումով: Կարողանալ կատարել սկզբնահարված ձախից և ընդունել ձախով կտրված կամ գլորումով: Կարողանալ կատարել տեղաշարժեր ցատկով երկու ոտքից երկու ոտքի, երկու ոտքից մեկ ոտքի: Կարողանալ կատարել կատարել աջից հակահարվածներ միջին և արագ տեմպով: Կարողանալ ընդունել և կատարել “մոմի” հարված:</p>	<p>Գնահատել սեղանի թենիսի պարապմունքների նշանակությունը ուսումնական և աշխատանքային գործընթացում: Կարողանալ սահուն կատարել հարվածներ աջից և ձախից: Սահուն կատարել գնդակի վերագումով սկզբնահարված ձախ անկյունից պտտված աջով, հակադրել ձախով: Կարողանալ սահուն կատարել սկզբնահարված աջից և ընդունել աջով կտրված, կամ գլորումով: Կարողանալ սահուն կատարել սկզբնահարված ձախից և ընդունել ձախով կտրված կամ գլորումով: Կարողանալ սահուն ընդունել և կատարել “մոմի” հարված: Կարողանալ սահուն կատարել տակտիկական առաջադրանքները:</p>

1-ԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 1. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթացնել հագուստին, կոշիկներին, դահուկներին, դահուկափայտերին և դահուկային գույքի խնամքին:

Դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: Դահուկներ կրելը և տեղափոխումը: Դահուկների հագնելը: Դարձումներ տեղում ոտնափոխումով: Տեղաշարժ դահուկներով դրվող և սահող քայլերով՝ առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք դրվող քայլերով: Վայրէջք ցածր և բարձր կեցվածքով: Վերելքներ և վայրէջքներ թեք լանջով: Դահուկասահք 500-1000 մ: Դահուկասահք արագացումով 40-50-ական մետր հատվածներին: Շարժախաղեր՝ “Մեկ ձեռքից մյուսը”, “Համարների կանչ”, “Զույգերով”, “Ով ավելի հեռու”, “Դարպասներ”, “Առաջինը”, “Նշանառուներ”, “Վայրէջք սահնակով”:

ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

- Տեղեկություն տալ դահուկորդի հագուստի, կոշիկների, դահուկների, դահուկափայտերի խնամքի, դահուկների և դահուկափայտերի ընտրության մասին,
- ուսուցանել ոտնափոխումով դարձման տեխնիկան:
- ուսուցանել դրվող սահաքայլով տեղաշարժի տեխնիկան,
- ուսուցանել վերելքի և վայրէջքի տեխնիկան,
- կարողանալ շարժախաղերի ժամանակ կիրառել յուրացված տեխնիկական տարրերը,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա,
- դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կարգապահություն

2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթացնել դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին, վարքի կանոններին:

Շարափոխում տողանից միասյուն շարքի: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա: Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության (15°) լանջի վրա “եղևնաձև” և “կիսաեղևնաձև” եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 1000-1500 մ: Դահուկաընթացք արագացումով 40-50-ական մետր հատվածներին: Նույնը, բայց ետադարձ կատարելով տարածության կեսին: Շարժախաղեր “Բլուրնիվար”, “Մի տրորի ձնագունդը”, “Մրցակցության զույգերով”, “Էստաֆետ սահնակներով”, “Ամրոցի պաշտպանությունը”, “Նշանառուները”, “Բարձրացրու առարկան”, “Հարվածի գնդակին”, “Մի ձեռքից մյուսը”:

ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

- Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին,
- ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները,
- ձևավորել սահաքայլքի կարողություններ,
- ուսուցանել “եղևնաձև” և “կիսաեղևնաձև” վերելքի տեխնիկան,
- ձևավորել բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ,
- շարժախաղերի ժամանակ ուսուցանել և կիրառել տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ,

- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա,
- դաստիարակել կամային որակներ, փոխհամաձայնություն, կարգապահություն:

3-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ԴԱՆՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Մեկհենումային սահում դահուկով աջ և ձախ ոտքերով: Փոփոխական երկքայլ ընթացք: Վերելք “սանդղածև” եղանակով, Վայրէջք թեք լանջով ցածր կեցվածքով: Արգելակում “գութանածև”: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2 կմ: Դահուկաընթացք արագացմամբ 40-50-ական մետր հատվածներին: Շարժախաղեր՝ “Ազատ տեղ”, “Արագաշարժ դահուկորդ”, “Տողանի կազմում”, “Ձնագնդիկներով”, “Հսկան”, “Կարողացիր արգելակել”, “Սահիր հեռու”:

ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

- Ուսուցանել մեկհենումային սահման տեխնիկան,
- ուսուցանել փոփոխական երկքայլ ընթացքի և “սանդղածև” վերելքի տեխնիկան,
- ձևավորել վայրէջքի հմտություններ,
- ուսուցանել “գութանածև” արգելակման տեխնիկան,
- ամրապնդել շարժախաղերի ժամանակ կիրառվող տեխնիկական տարրերի զուգակցումները,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա,
- դաստիարակել վստահություն, համարձակություն, կամք:

4-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ԴԱՆՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Փոփոխական երկքայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով: Վայրէջք թեթև զառիվայր լանջերից: Արգելակում “գութանածև” և “հենումով”: Ուտնափոփոխումով դարձում ընթացքից: Վերելք “սանդղածև” և “եղևածև”: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 2,5 կմ: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 60-70-ական մետր վազքահատվածներին արագությամբ: Փուլերով էստաֆետներ, 300-500 մ տղաներ, 200-300 մ՝ աղջիկներ: Խաղեր “Շրջանցի՛ր դահուկներով”, “Խոր ձյան միջով”, “Անտեսանելի մրցավազք”, “Գիշեր ցերեկ”, “Բռնուկի վազքով”, “Էստաֆետներ վերելքներով և վայրէջքներով”:

ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

- Ուսուցանել դահուկափայտերով փոփոխական երկքայլ ընթացքի տեխնիկան.
- ամրապնդել վայրէջքի կրողությունները,
- ուսուցանել “գութանածև” և “հենումով” արգելակման տեխնիկան,
- ամրապնդել “սանդղածև” և “եղևածև” վերելքի կարողությունները,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, հավասարակշռություն,
- դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կամք,
- ձևավորել կարճ և միջին տարածությունների հաղթահարման կարողություններ:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

5-ԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն դահուկային սպորտի պատմության մասին: Վնասվածքների և ցրտահարության ժամանակ առաջին բժշկական օգնության կանոնները: Անհատական պարապմունքների կազմակերպման և անցկացման մեթոդիկան:

Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք “կիսաեղևնաձև”: Արգելակում հենումով և կողմնային սահումով: Ոտնափոխումով դարձում՝ անցնելով դահուկափայտերով “կառուցված” դարպասների միջով: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 3 կմ (տղաներ) և 2,5 կմ (աղջիկներ):

Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 10-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ: Էստաֆետներ փուլերով՝ 400-800 մ (տղաներ) 300-500 մ (աղջիկներ):

Խաղեր՝ “վազանց գնդակոծության տակ”, “Արագ փոխիր դահուկները”, “Բարձրացրու դրոշակը”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- տեղեկություն տալ դահուկասպորտի պատմության, վնասվածքների և ցրտահարության ժամանակ առաջին բժշկական օգնության մասին,
- ծանոթացնել անհատական պարապմունքների մեթոդիկայի հետ,
- ուսուցանել միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքների տեխնիկան,
- ուսուցանել կողմնային սահումով և հենումով արգելակումների տեխնիկան,
- ուսուցանել ոտնափոխումով դարձման տեխնիկան,
- ձևավորել կարճ և միջին տարածությունների հաղթահարման կարողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կորդինացիա, հավասարակշռություն,
- ձևավորել կազմակերպվածություն, կարգապահություն, հմտություններ:

6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն դահուկասպորտի ձևերին՝ դահուկավազք, հատուկ ոլորա վայրէջք, սրընթաց վայրէջք, ցատկեր դահուկներով աշտարակից: Միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքներ: Վերելք “եղևնաձև” և “սահող” քայլերով: Արգելակում և հենումով դարձում: Տեղում թափով դարձումներ: Վայրէջք բարձր կանգնվածքով: Թմբերի և փոսերի հաղթահարում: Կրկնողական դահուկաընթացք. 3-4 անգամ 100-ական մետր վազքահատվածների անցում արագությամբ: Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 3,5 կմ տղաներ, 3 կմ աղջիկներ:

Խաղեր “Գնացքը”, “Մրցակցություն զույգերով”, “Զգցես դահուկափայտը”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ դահուկասպորտի ձևերի մասին,
- ձևավորել միաժամանակյա մեկքայլ և անքայլ ընթացքի հմտություններ,
- ուսուցանել “սահող” քայլով և “եղևնաձև” եղանակով վերելքի տեխնիկան,
- ուսուցանել արգելակման, հենումով դարձման և տեղում թափով դարձման տեխնիկան,
- ձևավորել թմբերի և փոսերի հաղթահարման հմտություններ,
- ձևավորել կարճ, միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարելու կարողություններ,

- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կորդիինացիա, հավասարակշռություն, ուժ, ճարպկություն,
- դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:

7-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն դահուկավազքի մրցումների կանոններին: Դահուկային քսուկների օգտագործումը տարբեր պայմաններում (քսուկների ընտրումը, դահուկների քսուկապատելու եղանակները):

Միաժամանակյա երկքայլ ընթացք: Անհարթությունների (թմբեր, փոսեր) հաղթահարում լանջից վարսահքին: Տեղում ցատկով դարձում: Դարձում “գութանաձև”: Կրկնողական դահուկաընթացք. 4-5 անգամ 100-ական մետր վազքահատվածներին անցում արագությամբ: Կրկնող դահուկաընթացք. 2-3 անգամ 300-400 մ (տղաներ) և 200-300 մ (աղջիկներ): Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով 4 կմ տղաներ և 3,5 կմ աղջիկներ:

Խաղեր՝ “Սարից վայրէջք”, “Զգցես դրոշակները”, “Ձնագնդիկը նետել ժամանակին”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ դահուկավազքի մրցումների կանոնների և դահուկային քսուկների օգտագործման մասին,
- ուսուցանել միաժամանակյա երկքայլ ընթացքի տեխնիկան,
- ուսուցանել վարսահքի ընթացքում անհարթությունների հաղթահարման տեխնիկան,
- ամրապնդել տեղում և շարժման ընթացքում դարձումների կարողությունները,
- ձևավորել միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարելու կարողություններ.
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կորդիինացիա, հավասարակշռություն,
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, վստահություն:

8-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Դահուկային սպորտի պարապմունքների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա: Ձմեռային օլիմպիական խաղեր: Միաժամանակյա մեկքայլ ընթացք (մեկնարկային տարբերակ): Չմշկային ընթացք: Փոփոխական չորսքայլանի ընթացք: Վերելք սահող քայլերով: Դարձում՝ հենումով:

Վայրէջք լանջից փոփոխելով կեցվածքները: Վայրէջք՝ տեղադրելով և հավաքելով առարկաները:

Կրկնողական դահուկաընթացք. 100-150 մ տղաներ և 80-120 մ աղջիկներ: Դահուկաընթացք փոփոխական լարվածությամբ. 3 կմ 2-3 արագացումով 400-500-ական մետր (տղաներ), 2 կմ 2-3 արագացումով 250-300-ական մետր (աղջիկներ): Հավասարաչափ արագությամբ տեղաշարժեր դահուկներով 4,5 կմ տղաներ և 4 կմ աղջիկներ:

Էստաֆետաներ. խաղեր “Վայրէջք՝ հաղթահարելով արգելքները”, “Ով ավելի երկար կսահի”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ դահուկային սպորտի պարապմունքների ազդեցությանը մարդու հիմնական համակարգերի վրա,
- Տեղեկություն տալ ձմեռային օլիմպիական խաղերի տարեգրության և ծրագրի մասին,
- ուսուցանել չմշկային ընթացքի տեխնիկան,
- ուսուցանել փոփոխական չորսքայլանի ընթացքի տեխնիկան,
- ամրապնդել վերելքների և վայրէջքների կարողությունները,
- ձևավորել միջին և երկար տարածություններ հավասարաչափ արագությամբ հաղթահարելու կարողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն, հավասարակշռություն,
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, վստահություն:

9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱ

Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթացնել դահուկային պատրաստության ինքնուրույն պարապմունքների մեթոդիկային: Ծանոթացում դահուկային պատրաստության ստուգողական պահանջներին: Միաժամանակյա մեկքայլ ընթացք (արագային տարբերակ): Անցում փոփոխական քայլերից միաժամանակյա քայլերի: Հանդիպակաց լանջի հաղթահարում: Վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների յուրացված տեխնիկական տարրերի համակցում:

Կարճ հարվածների անցում արագությամբ (120-150-ական մետր – 2-3 անգամ, 250-300-ականը՝ 2-3 անգամ, 400-500-ականը՝ 2 անգամ):

Հավասարաչափ արագությամբ 5 կմ տարածության հաղթահարում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության ստուգողական պահանջների մասին,
- տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության ինքնուրույն պարապմունքների մեթոդիկայի մասին,
- ուսուցանել փոփոխական քայլերից միաժամանակյա քայլի անցման տեխնիկան,
- ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտություններ,
- ձևավորել միջին և երկար տարածություններ հաղթահարելու կարողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, հավասարակշռություն,
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, վստահություն, սեփական շարժողական գործողությունների գնահատման կարողություն:

10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱ

Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Անցում միաժամանակյա քայլերից փոփոխական քայլերի: Անհարթությունների հաղթահարում: Կիսաչմշկային ընթացք: Վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների յուրացված տեխնիկական տարրերի համակցում :

Դահուկավազքի տակտիկայի տարրեր, ուժերի բաշխում, առաջատար լինել:

Կարճ հատվածների անցում արագությամբ 150-200-ական մետրը 2-3 անգամ, 300-350-ականը՝ 2-3 անգամ, 500-600 ականը՝ 2-3 անգամ:

Հավասարաչափ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 5 կմ (աղջիկներ) 6 կմ (պատանիներ):

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ուսուցանել միաժամանակյա քայլերից փոփոխական քայլերի անցման տեխնիկան,
- ուսուցանել կիսաչմշկային ընթացքի տեխնիկան,
- ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտություններ,
- ուսուցանել դահուկավազքի տակտիկական տարրերը,
- ձևավորել միջին և երկար տարածություններ հաղթահարելու կարողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա, ուժ, ճարպկություն,
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, վստահություն:

11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Իմամալ դահուկային պատրաստության ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման կանոններ:

Միաժամանակյա չմշկային ընթացք: Անցում մեկ քայլատեսակից մյուսին: Արգելքների հաղթահարում. քայլանցումով, ցատկով: Արգելակում կողասահքով:

Դահուկավազքի տակտիկայի տարրերի ունակություն, ուժերի բաշխում, առաջատար լինել, շրջանցում, եզրագծի հատում:

Կարճ հատվածների անցում արագությամբ 200-250-ական մետրը 2-3 անգամ, 350-ականը՝ 3 անգամ, 600-ականը՝ 2 անգամ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման մասին,
- ուսուցանել միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկան,
- ուսուցանել մեկ քայլատեսակից մյուսին անցման տեխնիկան,
- ուսուցանել քայլանցումով և ցատկով արգելքների հաղթահարման տեխնիկան,
- ուսուցանել կողասահքով արգելակման տեխնիկան,
- ուսուցանել դահուկավազքի տակտիկական տարրեր,
- ձևավորել միջին և երկար տարածություններ հաղթահարելու կարողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա,
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, վստահություն:

12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (4 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Իմանալ դահուկային պատրաստության պարապմունքների նախավարժանքի անցկացման կանոնները: Դահուկային պատրաստության կիրառական նշանակությունը և ստուգողական պահանջները:

Միաժամանակյա չմշկային ընթացք: Դահուկաքայլերի զուգակցումներ ա) փոփոխական երկքայլ ընթացքից փոփոխական չորսքայլանին անցնելը, բ) փոփոխական երկքայլ ընթացքից միաժամանակյա մեկքայլի անցնելը:

Վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների յուրացված տեխնիկական տարրերի զուգակցումներ:

Կարճ հատվածների անցում արագությամբ՝ 200-250-ական մետրը 2-3 անգամ, 400-ականը՝ 2-3 անգամ, 600-800-ականը 2 անգամ:

Հավասարաչափ և փոփոխական տեղաշարժ դահուկներով կտրտված տեղանքում մինչև 5 կմ (աղջիկներ) և մինչև 10 կմ (տղաներ):

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության պարապմունքների նախավարժանքի անցկացման մեթոդիկայի վերաբերյալ,
- տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության կիրառական նշանակության և ստուգողական պահանջների մասին,
- ուսուցանել միաժամանակյա չմշկային ընթացքի տեխնիկան,
- կատարելագործել փոփոխական երկքայլ ընթացքից փոփոխական չորսքայլին անցման կարողությունները,
- կատարելագործել փոփոխական երկքայլ ընթացքից միաժամանակյա մեկքայլին անցման կարողությունները,
- ձևավորել վերելքների, վայրէջքների, դարձումների և արգելակումների տեխնիկական տարրերի կատարման հմտությունները,
- ձևավորել միջին և երկար տարածություններ հաղթահարելու կարողությունները,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա:

1-ԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 1. ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն լողավազանում, ջրային միջավայրում աշակերտների վարքի կանոններին:

Ցամաքում. ընդհանուր զարգացնող և նմանողական վարժություններ: Ջրում. Ջրընտելացման վարժություններ՝ քայլք և վազք ջրում, կքանիստեր, սուզվել մինչև կզակը, ընկղմվել ջրի մեջ բաց աչքերով, հատակին կանգնած թեքումներ, թափահարել ձեռքերով: Շնչառական վարժություններ: Շնչառության պահումը ջրում: Ջրի վրա պառկելը կրծքի և մեջքի վրա: Ջրասահումներ կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի տարբեր դրությամբ: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Ցատկեր ոտքի վրա ծանծաղ մասում:

Խաղեր ջրում. “Ձկնկուլներ”, “Փայտահատը՝ ջրում”, “Կարուսելներ”, “Ցույց տուր կրունկներ”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Գաղափար տալ լողավազանում, ջրային միջավայրում աշակերտների վարքի կանոնների մասին,
- ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների տեխնիկան,
- ուսուցանել ջրընտելացման վարժությունների տեխնիկան,
- ուսուցանել շնչառական վարժությունների տեխնիկական,
- ուսուցանել ջրի վրա պառկելու և ջրասահումների տեխնիկան,
- ուսուցանել կրող լողաձևի ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ,
- ձևավորել խաղերում յուրացված տեխնիկական տարրերի կիրառման կարողություն,
- մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն,
- դաստիարակել համարձակություն, կարգապահություն:

2-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա 1. ԼՈՂ (Ցժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն լողի հիգիենայի կանոններին: Լողի առողջարարական և մարզական նշանակությունը:

Ցամաքում. Կրող կրծքի վրա և մեջքի վրա լողաոճերի նմանողական վարժություններ: Մեկնարկների և դարձումների նմանողական վարժություններ:

Ջրում. Շնչել և արտաշնչել ջրում 10 անգամ անընդմեջ: Կրող կրծքի վրա լողատախտակի օգնությամբ միայն ոտքերով և արտաշնչելով ջրի մեջ: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառության համագործակցությունը: Ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումներ:

25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով: Խաղեր ջրում. “Ծովն ալեկոծվում է”, “Գնացք և թունել”, “Բռնիր ջուրը”, “Ալիքները ծովում”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ լողի հիգիենիկ պահանջների, մարզական և առողջարարական նշանակության մասին,
- ուսուցանել ցամաքում լողի նմանողական վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ուսուցանել ջրում շնչելու և արտաշնչելու տեխնիկան,
- ուսուցանել կրող կրծքի և մեջքի վրա ձեռքերի և ոտքերի աշխատանքի տեխնիկան,
- ուսուցանել ջրում ուղղահայաց դիրքով մնալու հատուկ շարժումների տեխնիկան,
- ձևավորել կարողություններ կրող լողաձևի ոտքերի և ձեռքերի աշխատանքի զուգակցում շնչառության հետ,
- ուսուցանել ջրային խաղային գործողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, հավասարակշռություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն,
- դաստիարակել համագործակցություն, կարգապահություն, վստահություն:

3-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա 1. ԼՈՂ (Ցժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն կոփման միջոցներին և սկզբունքներին: Լողի կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական նշանակությունը:

Կրող մեջքի և կրծքի վրա լողաձևերի ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության զուգակցում: Կրող մեջքի և կրծքի վրա լողաձևերի ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցությունը: Դարձումներ կրծքի և մեջքի վրա կրող եղանակով լողի ժամանակ, Ջրացատկ ոտքերը ցած. 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցումներ կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաոճերով:

Խաղեր ջրում. “Բուքսիր”, “Կարթ”, “Ծովառյուծներ”, “Գորտը:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ կոփման միջոցների և սկզբունքների մասին,
- տեղեկություն տալ լողի կրթական, դաստիարակչական և առողջարարական նշանակության մասին,
- ուսուցանել կրող լողաձևի ձեռքերի աշխատանքի զուգակցումը շնչառության հետ,
- ձևավորել կրող լողաձևի ձեռքերի, ոտքերի աշխատանքի զուգակցման կարողությունները շնչառության հետ,
- ուսուցանել դարձումների տեխնիկան,

- ուսուցանել ուսքերը ցած ջրացատկի տեխնիկան,
- ուսուցանել կրող լողաձևի տեխնիկական տարրերի կիրառումը խաղերում և լողատարածություններ հաղթահարելիս:
- Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա:

4-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա 1. ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն, սպորտային լողաձևերին: Լողը օլիմպիական խաղերի ծրագրում: Ցամաքում. Բրաս լողաձևի ուսքերի և ձեռքերի նմանողական վարժություններ: Ջրում. Կրող մեջքի և կրծքի վրա լողաձևի ուսքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցության կատարելագործում: Բրաս լողաձևի ուսքերի, ձեռքերի աշխատանքը և շնչառությունը: Բրաս լողաձևի ուսքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն: Մեկնարկներ և դարձումներ: 25 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում բրաս լողաձևով ուսքերի, այնուհետև ձեռքերի օգնությամբ:

Ջրացատկ խորը մասում:
Խաղեր և զվարճություններ ջրում կապված ուսուցանվող նյութի հետ:
Լողալ կրող լողաձևով 25 մ: Լողալ բրաս լողաձևով 25 մ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ սպորտային լողաձևերի և օլիմպիական խաղերում նրանց ընդգրկման ժամանակագրության մասին,
- ուսուցանել ցամաքում բրաս լողաձևի նմանողական վարժությունների տեխնիկան.
- ձևավորել կրող լողաձևի ձեռքերի, ուսքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ,
- ուսուցանել բրաս լողաձևի ուսքերի և ձեռքերի շարժումների տեխնիկան,
- ձևավորել բրաս լողաձևի ուսքերի, ձեռքերի աշխատանքի զուգակցման կարողություններ շնչառության հետ,
- ուսուցանել բրաս լողաձևի դարձումների տեխնիկան,
- ձևավորել բրաս և կրող լողաձևերով տարբեր լողատարածություններ հաղթահարելու կարողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, կոորդինացիա, դիմացկունություն,
- դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, կազմակերպվածություն:

5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա 1. ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Հայաստանի լողորդների մասնակցությունը միջազգային մրցումներին: Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում:

Բրաս լողաձևի ուսքերի, ձեռքերի աշխատանքի և շնչառության համագործակցություն: Բրաս լողաձևի մեկնարկներ և դարձումներ:

25- 50 մ լողատարածության կրկնակի լողանցում կրող և բրաս ձևերով:
Ջրացատկ խորը մասում:

Խաղեր և զվարճալիքներ ջրում. “Ով ավելի արագ”, “Ալիքներ ծովում”, “Բռնոցի լողով”, “Ծովային մարտ”, “Ծածանը և գայլաձուկը”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ միջազգային մրցումներին հայ լողորդների մասնակցության մասին,
- կատարելագործել կրծքի և մեջքի վրա կրող լողաձևի տեխնիկան,
- կատարելագործել կրող կրծքի և մեջքի վրա մեկնարկների և դարձումների տեխնիկան,
- ուսուցանել բրաս լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի համագործակցությունը շնչառության հետ,
- ուսուցանել բրաս լողաձևի մեկնարկների և դարձումների տեխնիկան,
- ուսուցանել ջրացատկի տեխնիկան,
- կատարելագործել կրող և բրաս ձևերով սահուն լողատարածությունների հաղթահարումը,
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա,
- դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն:

6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ԹԵՄԱ 2 ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն ջրային մարզաձևերին: Լողի առողջարարական, բուժական նշանակությունը:

- Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում: Կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի մեկնարկների և դարձումների կատարելագործում: Բրաս լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի և շնչառության համագործակցություն: Մեկնարկային ցատկ՝ հետագա սահումով: Դարձումներ տարբեր լողաձևով:

25 մետր տարածության կրկնվող լող յուրացված եղանակով և տարրերով / 3-4 անգամ 25-ական մետր/:

Հավասարաչափ արագությամբ լող 50 մետր:

Խաղեր և զվարճալիքներ ջրում.”Վոլեյբոլ ջրում”, ”Ով ավելի հեռու կսահի”, ”Բռնուկի”, “Ձկնորսներ և ձկներ”:

Կրթական հիմնական խնդիրներ

- Տեղեկություն տալ ջրային ավանդական և նոր մարզաձևերի, լողի առողջարարական և բուժական նշանակության մասին
- կատարելագործել կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի տեխնիկան.
- կատարելագործել կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի մեկնարկների և դարձումների տեխնիկան.
- ամրապնդել բրաս լողաձևի ոտքերի, ձեռքերի աշխատանքի համագործակցությունը շնչառության հետ.
- ուսուցանել մեկնարկային ցատկի տեխնիկան.
- կատարելագործել տարբեր լողաձևով դարձումների տեխնիկան.
- ուսուցանել լողալ հավասարաչափ արագությամբ.
- մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիա, ճկունություն.
- դաստիարակել նախաձեռնություն, կամք, համարձակություն.

7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ԹԵՄԱ 2 ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն ջրային արգելքների հաղթահարման և առաջին օգնության ցուցաբերման հետ:

Ջրում խեղդվողի բռնումից ազատվելու հնարքների կատարում: Խեղդվողին առաջին օգնության հնարքների ուսուցում: Ջրում հագուստից ազատվելու հնարքների ուսուցում: Սուզվելը խորությամբ / 1.5 –1.8 մետր/: Սուզվելը երկարությամբ / 10-120մ./:

Մեկնարկային ցատկը սահումով և լողատարածություն դուրս գալով: Կրծքի և մեջքի վար կրող լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում: Բրաս լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում: Փոխանցալող:

Սովորած եղանակով լող՝ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ 100մ: Առանձին տարածությունների կրկնվող լող 6-8 անգամ 10-15 ական մետր, 5-6 անգամ 25 ական մետր, 3-4 անգամ 50ական մետր:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ ջրային արգելքների և առաջին օգնության ցուցաբերման անհարժեշտության մասին.
- ուսուցանել խեղդվողին առաջին օգնության հնարքները.
- ուսուցանել խորության և երկարության սուզվելու տեխնիկան
- կատարելագործել մեկնարկային ցատկի տեխնիկան
- կատարելագործել կրող կրծքի և մեջքի վար լողաձևի տեխնիկան
- կատարելագործել բրաս լողաձևի տեխնիկան.
- ուսուցանել փոխանցումալողի տեխնիկան
- ուսուցանել լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ
- մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժ, կոորդինացիա.
- դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, համագործակցություն.

Ց-ԲԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ԹԵՄԱ 2 ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Լողի մրցումների կազմակերպման և անցկացման կանոնները:

Արհեստական շնչառության անցկացման մեթոդիկան: Սրտի անուղղակի մերսման մեթոդիկան:

Ծանոթացնել դելֆին լողաձևի տեխնիկային: Սուզվելը բրաս և կրող եղանակներով:

Խեղդվողի բռնումներից ազատվելու եղանակները: Լողացող առարկաների հրում և “բուքսիրի քաշելը”: Ջրում տուժածի փոխադրման եղանակները:

Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում: Բրաս լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում:

Սովորած եղանակներով կրկնվող լող 6-10 անգամ 10-15ական մետր, 5-7 անգամ 25 ական մետր, 4-6 անգամ 50ական մետր և ավելի երկար տարածության անցում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

Տեղեկություն տալ լողի մրցումների կազմակերպման և անցկացման մրցավարական կանոնների, արհեստական շնչառության անցկացման, սրտի անուղղակի մերսման մասին.

- ուսուցանել դելֆին լողաձևի տեխնիկայի տարրերը,
- ուսուցանել խեղդվողի բռնումից ազատվելու, նրա տեղափոխման հնարքները.
- ուսուցանել կրող և բրաս եղանակներով լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ.
- մշակել արագաշարժության, դիմացկունության, կոորդինացիա, ճկունություն, ուժ.
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, փոխօգնություն, համագործակցություն.

9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 2 ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն լողի ստուգողական պահանջներին

Լողի ինքնուրույն պարապմունքների կանոնները: Տակտիկան լողի մրցումներին:

Դելֆին եղանակով լողասուզման տեխնիկան:

Կրծքի և մեջքի վրա կրող լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում:

Բրաս լողաձևի տեղնիկայի կատարելագործում:

Սովորած ձևով կրկնվող լող 6-12 անգամ 10-15 ական մետր, 4-8 անգամ 25 մետր, 4-8 անգամ 50մետր, 3 անգամ 100 մ: Լողալ ավելի երկար տարածություններ որևէ լողաճով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

Տեղեկություն տալ լողի ստուգողական պահանջներին, ինքնուրույն պարապմունքների կանոնների, լողի տակտիկայի մասին.

- ուսուցանել դելֆին լողաձևի տեխնիկան.
- ձևավորել հմտություն լողալ կրող կրծքի և մեջքի վրա.
- ամրապնդել բրաս լողաջևի տեխնիկան
- ձևավորել կարողություն կրող և բրաս լողաձևերով լողալ հավասարաչափ և փոփոխական արագությամբ.
- լողալ 50մ ժամանակի հաշվառումով
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճկունություն, ուժ, կոորդինացիա.
- դաստիարակել կամք, համարձակություն, վստահություն.

10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 2 ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Միջբժշկական օգնությունը տուժածին

Բրաս, կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևի տեխնիկայի կատարելագործում: Լող՝ կիրառական եղանակով կողքի վրա, բրաս մեջքի վրա: Սուզում երկարությամբ: Դարձումներ ընտրած լաղաձևով: Ջրացատկ 1մ. բարձրությունից: Սովորած ձևով կրկնվող լող 6-12անգամ 1015 րոպե ական մ, 6-10 անգամ 25մ., 4-8 անգամ 50մ, 4 անգամ 100մ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ առաջին բժշկական օգնության մասին
- ձևավորել հմտություն կլողալ բրաս, դելֆին, կրող կրծքի և մեջքի վրա.
- ուսուցանել կողքի վրա և բրաս մեջքի վրա լողաձևի տեխնիկան.
- ամրապնդել տարբեր լողափևերով լողաժամանակ դարձումների տեխնիկան.
- ուսուցանել 1մ բարձրությունից ջրացատկի տեխնիկան
- ուսուցանել լողալ փոփոխական և հավասարաչափ արագությամբ
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ճարպկություն

11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 2 ԼՈՂ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Բրաս, դելֆին, կրող կրծքի և մեջքի վրա լողաձևերի տեխնիկայի կատարելագործում:

Պատանհներ՝ ջրագնդակ խաղի տարրեր՝ գնդակի վարում, գնդակի փոխանցում և ընդունում, նետում դարպասին:

Աղջիկներ՝ ձևավոր լողի տարրեր՝ լող գլուխը բարձր պահելով, դարձումներ / աջ, ձախ, ետ/, ձեռքերի տարբեր դրություններ / վեր, կողմ/ և շարժումներ ջրի վրա՝ առաջ շարժվել միայն ոտքերի օգնությամբ: Ջրացատկ 1մ բարձրությունից:

Սովորած ձևերով կրկնվող լող 6-12 անգամ 10-15ական մետր, 6-10անգամ 25 մետր, 8-10 անգամ 50մ, 4 անգամ 100մ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- կատարելագործել կրոլ, բրաս, դելֆին լողաձևերի տեխնիկան
- ուսուցանել ջրագնդակի վարման, փոխանցման, ընդունման և նետման տեխնիկան
- ուսուցանել ձևավոր լողի գլխի, ձեռքերի և մարմնի շարժումների տեխնիկան
- ամրապնդել 1մ բարձրությունից ջրացատկի տեխնիկան
- ամրապնդել փոփոխական և հավասարաչափ արագությամբ տարբեր լողաձևով լողատարածությունների հաղթահարման կարողությունները.
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկություն, ճկունություն, կոորդինացիա, ուժ, ճարպկություն
- դաստիարակել փոխօգնության, համագործակցության, շարժումների արտահայտչություն.

12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ԹԵՄԱ 2 ԼՈՂ (4 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն լողի ստուգողական պահանջներին:

Բրաս, դելֆին, կրոլ և մեջքի վրա լողաձևերի տեխնիկայի կատարելագործում:

Պատանիներ՝ ջրագնդակ խաղի տարրեր՝ գնդակ վարում տարբեր ուղղություններով և արագությամբ, գնդակի խլումը մրցակցից, խաղեր ուսումնական առաջադրանքներով: Լողահագուստով:

Աղջիկներ՝ ձևավոր լողի տարրեր. գլուխկոնծի առաջ, պտույտ “Նավ”, “Կայմ”:

Ջրացատկ աղջիկներ 1մ, տղաներ 3մ բարձրությունից: սովորած ձևերով կրկնվող լող 6-12 անգամ՝ 10-12մ, 6 անգամ՝ 50մ, 2-3 անգամ 200մ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ լողի ստուգողական պահանջների մասին.
- կատարելագործել փոփոխական և հավասարաչափ արագությամբ տարբեր լողաձևերով լողատարածությունների հաղթահարման հմտությունները
- ուսուցանել ջրագնդակի վարման և խլման տեխնիկան
- ուսուցանել ձևավոր լողի պտույտի, գլուխկոնծի ձեռքերի և մարմնի շարժումների տեխնիկան
- ամրապնդել աղջիկներ 1մ, տղաներ 3մ բարձրությունից ջրացատկի տեխնիկան.
- մշակել արագաշարժություն, դիմացկություն, ճկունություն, ուժ, ճարպկություն
- դաստիարակել կարգապահություն, նախաձեռնություն, համագործակցություն

6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ ԹԵՄԱ 4. ՈՒԺԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ընդհանուր տեղեկություն ուժային մարզաձևերի վերաբերյալ՝ ծանրամարտ, կշռաքարային սպորտ, ուժային եռամարտ:

Զույգերով վարժություններ՝ ձեռքերի, ոտքերի և մեջքի մկանների համար 2-3 անգամ 7-10 կրկնությամբ: Վարժություններ ռետինե լարանով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և կրծքավանդակի մկանների մշակման համար 2-4 անգամ 5-8-կրկնությամբ: 5-6 համալիր

վարժություններ կցագնդերով (1,2 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար՝ կատարել 2-3 անգամ 5-6 կրկնությամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ ուժային մարզաձևերի մասին,
- ուսուցանել զույգերով ուժային վարժությունների կատարման մեթոդիկան,
- ուսուցանել ռետինե լարանով ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ուսուցանել կցագնդերով համալիր վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- մշակել ուժ, արագաուժային ընդունակություններ:

7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 4. ՈՒժԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ուժային բնույթի վարժությունների դերը մարմնի ներդաշնակ զարգացման գործում: Ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման վարժությունների ընտրության առանձնահատկությունը:

Ուժային բնույթի վարժություններ լցված գնդակներով՝ 3 կգ (աղջիկներ), 5 կգ(տղաներ) սեղմումներ 5-8 անգամ, նետումներ: 5-6 համալիր վարժություններ ռետինե լարանով 6-8 կրկնությամբ: 7-8 համալիր վարժություններ կցագնդերով 2 կգ (աղջիկներ) 3 կգ (տղաներ) 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ: Վարժություններ ծանրաձողով 7 կգ (աղջիկներ) 10 կգ (տղաներ) ձեռքերի վերին ուսագոտու և ոտքերի մկանախմբերի մշակման համար, կատարել 3-4 անգամ, 4-5 կրկնությամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ ուժային վարժություններով մարմնի ներդաշնակ զարգացման մասին,
- տեղեկություն տալ ձեռքերի մկանախմբերի զարգացման ուժային վարժությունների ընտրության մասին,
- ուսուցանել լցրած գնդակներով ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ուսուցանել ռետինե լարանով և կցագնդերով համալիր վարժությունների տեխնիկան,
- ձևավորել ծանրաձողով ձեռքերի և ոտքերի մկանախմբերի ուժի մշակման կարողություններ,
- մշակել ուժ, արագաուժային ընդունակություններ,

8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 4. ՈՒժԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Հասկացություն մկանային ուժի մասին և մշակման միջոցները. Ուժային մարզաձևերից հայ մարզիկների մասնակցությունը միջազգային մրցումներին:

Ուժային բնույթի վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով (լցրած գնդակ, ցատկապարան) կատարել 4-5 անգամ 6-10 կրկնությամբ: 2-4 վարժություններ զսպանակներով (տղաներ) 3-4 վարժություններ ռետինե լարանով (տղաներ, աղջիկներ), կատարել 5-6 անգամ, 4-5 կրկնությամբ: 8-10 վարժություններ կցագնդերով 3 կգ (աղջիկներ) 4 կգ (տղաներ) կատարել 3-4 անգամ 6-8 կրկնությամբ: Վարժություններ ծանրաձողով 7 կգ (աղջիկներ) 15 կգ (տղաներ). կքանիստեր, սեղմումներ տարբեր բռնվածքներով 3-4 անգամ, 3-4 կրկնությամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ մկանային ուժի դրսևորումների մշակման միջոցների և մեթոդների մասին,

- տեղեկություն տալ ուժային մարզաձևերից հայ անվանի մարզիկների միջազգային մրցումների մասնակցության մասին,
- ուսուցանել առարկաներով և առանց առարկաների ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ուսուցանել զսպանակներով և ռետինե լարանով ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ուսուցանել ծանրաձողով կքանիստերի և սեղմումների տեխնիկան,
- մշակել ուժ, արագաուժային ընդունակություններ

9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 4. ՈՒժԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Մարզասարքերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: 4-5 վարժություններ զսպանակներով (տղաներ) ռետինե լարանով (աղջիկներ կատարել 3-4 անգամ, 4-5 կրկնությամբ: 3-4 վարժություններ կցագնդերով 3 կգ (աղջիկներ) 4 կգ (տղաներ) կատարել 3-5 անգամ 4-5 կրկնությամբ: Տղաներ՝ ձգում 16 կգ կշռաքարերով կատարել 3-5 անգամ, 4-5 կրկնությամբ:

3-4 վարժություններ մարզասարքերով ձեռքերի, վերին ուսագոտու և որովայնի մկանախմբերի մշակման համար, կատարել 3-4 անգամ 5-6 կրկնությամբ: Կքանիստ ծանրաձողով սեփական քաշի 30%-ի չափով, կատարել 5-6 անգամ, 3-5 կրկնությամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ մարզասարքերի տարատեսակների և նրանց կիրառման մասին,
- ուսուցանել ռետինե լարանով և կցագնդերով ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ուսուցանել կշռաքարերով ձգումների (տղաներ) տեխնիկան,
- ուսուցանել մարզասարքերի վրա ձեռքերի, վերին ուսագոտու և որովայնի մկանախմբերի ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկան,
- ձևավորել ծանրաձողով կքանիստեր կատարելու կարողություններ,
- մշակել ուժ, արագաուժային ընդունակություններ:

10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 4. ՈՒժԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Հայ ծանրորդները օլիմպիական խաղերում: Մկանային ուժ՝ տեսակները և մշակման միջոցները և մեթոդները:

8-10 վարժություններ կցագնդերով (աղջիկներ 3-4 կգ, տղաներ՝ 4-5 կգ) մարմնի տարբեր մկանախմբերի մշակման համար 3-4 անգամ 4-5 կրկնությամբ: Պոկման, ձգման և սեղման վարժություններ սկավառակներով (5-10 կգ աղջիկներ), կշռաքարերով (տղաներ, 16 կգ) կատարել 2-3 անգամ, 3-5 կրկնությամբ: Ծանրաձողով ձգումներ և կքանիստեր (աղջիկներ սեփական քաշի 30 %-ի տղաներ 50 %-ի չափով) կատարել 3-4 անգամ, 5-6 կրկնությամբ:

Թեմայի ուսուցումը սովորողներին հնարավորություն է ընձեռելու

- Տեղեկություն տալ օլիմպիական խաղերում հայ ծանրորդների մասնակցության մասին,
- տեղեկություն տալ մկանային ուժի մշակման միջոցների և մեթոդների մասին,
- ուսուցանել կցագնդերով ուժային վարժությունների կատարման տեխնիկան,

- ուսուցանել սկավառակով պոկման, ձգման և սեղման վարժությունների տեխնիկան,
- ձևավորել ծանրաձողով ձգումներ և կքանիստեր կատարելու կարողություններ,
- մշակել ուժ, արագաուժային ընդունակություններ,

11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 4. ՈՒժԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Սեփական մկանային ուժի մշակման համալիր վարժությունների կազմման առանձնահատկությունները:

5-6 տարբեր մկանախմբերի մշակման համալիր վարժություններ սկավառակներով, կցագնդերով, ռետինե լարանով:

6-8 վարժություններ մարզասարքերով, կիրառելով մարզման շրջանաձև մեթոդը, կատարել 2-3 անգամ, 6-8 կրկնությամբ: Ձգում և կքանիստ ծանրաձողով (աղջիկները սեփական քաշի 50 %-ի, տղաներ 70 % չափով) կատարել 2-3 անգամ, 4-5 կրկնությամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ սեփական մկանային ուժի ինքնուրույն մշակման մեթոդիկայի մասին,
- ձևավորել սկավառակներով, կցագնդերով, ռետինե լարաններով ուժային վարժություններ կատարելու կարողություններ,
- ձևավորել մարզասարքերի վրա ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ,
- ձևավորել ծանրաձողով ձգումներ և կքանիստեր կատարելու հմտություններ,
- մշակել ուժ և արագաուժային ընդունակություններ,

12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա 4. ՈՒժԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (4 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ուժային մարզաձևերի տեղը և դերը ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Ուժային պատրաստության նշանակությունը նախագինակոչային տարիքի պատանիների համար: Ուժային պատրաստության ստուգողական պահանջները: 7-8 համալիր վարժություններ սկավառակներով, կցագնդերով, ռետինե լարանով: 6-8 վարժություններ մարզասարքերով, կիրառելով մարզման շրջանաձև մեթոդը, կատարել 3-4 անգամ, 8-10 կրկնությամբ: Պառկած սեղմում ձգում և կքանիստ ծանրաձողով՝ աղջիկներ սեփական քաշի 60 %-ի տղաները 80 % չափով, կատարել 2-3 անգամ, 4-5 կրկնությամբ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում ուժային վարժությունների ընդգրկվածության մասին,
- տեղեկություն տալ նախագինակոչային և գինակոչայինների ուժային պատրաստության նշանակության մասին,
- տեղեկություն ունենալ ուժային վարժությունների ստուգողական պահանջների մասին,
- ձևավորել սկավառակներով, կցագնդերով, ռետինե լարաններով ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ,
- ձևավորել մարզասարքերի վրա ուժային վարժություններ կատարելու հմտություններ,

- ձևավորել ծանրաճողով կատարել սեղմումներ, ձգումներ, կքանիստեր կատարելու հմտություններ,
- մշակել ուժ, արագաուժային ընդունակություններ:

5-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա 5. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ ((8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ընթիշի և մարզադահլիճի հիգիենան:

Աշակերտների վարքի կանոնները ըմբշամարտի պարապմունքներին:

Կանգնվածքներ. բարձր, ցածր, միջին, աջ, ձախ և ճակատային: Տեղաշարժեր գորգի վրա: Բռնվածքների ձևեր. դաստակներից, ձեռքի արմնկի ծավվածքով, երկու ձեռքով (արմունկներից, նախաբազուկներից, ուսերից, իրանից): Սխալ և ճիշտ բռնվածքները ըմբշամարտում: Բռնվածքից ազատվելը, ձեռքերի շարժումով կողմ:

Ապահովման և ինքնաապահովման վարժություններ: “Կամուրջ”, շրջվազքեր և շրջադարձեր կամուրջ դրությունից: Ըմբշամարտի պարզագույն ձևեր. “աքլորակոիվ” “շրջանից դուրս հանել”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

Ծանոթացնել ըմբշամարտի պարապմունքների վարքի կանոններին, ընթիշի և մարզադահլիճի հիգիենիկ պահանջներին:

- Ուսուցանել բարձր, ցածր, միջին, աջ, ձախ և ճակատային կանգնվածքի տեխնիկան,
- ուսուցանել գորգի վրա տեղաշարժերի տեխնիկան,
- ուսուցանել դաստակներով, ձեռքի արմնկի ծավվածքով և երկու ձեռքով բռնվածքների տեխնիկան,
- ուսուցանել բռնվածքից ազատվելու տեխնիկան,
- ուսուցանել “կամուրջ” դրությունից շրջվազքերի և շրջադարձերի տեխնիկան,
- մշակել ճկունության, արագաշարժության, արագաուժային ընդունակություններ,
- դաստիարակել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամային որակներ:

6-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա 5. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Համառոտ տեղեկություններ ըմբշամարտի ձևերի մասին:

Կանգնվածքները և տեղաշարժերը գորգի վրա:

Ինքնաապահովում. գլորվելով մեջքի վրա, գլորվելով մի կողմից մյուսի վրա, աջ (ձախ) կողմի վրա, գլուխկոնձի առաջ, հետ:

Բռնվածքի ձևերը (սխալ, ճիշտ) ըմբշամարտում:

Մասնագիտական վարժություններ՝ կամուրջ, շրջվազքեր, շրջադարձեր, պարանոցի ճոճումներ:

Ըմբշամարտի պարզագույն խաղային ձևեր “Աքլորակոիվ”, “Շրջանից դուրս հանել”, “Հեծյալների մարտ”, “Պայքար լցրած գնդակի համար”: Գոտեմարտ ծնկած դրությունում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել ըմբշամարտի ձևերին,
- ուսուցանել գորգի վրա կանգնվածքների և տեղաշարժերի տեխնիկան,
- ուսուցանել մեջքի վրա ապահովման և ինքնաապահովման վարժությունների տեխնիկան,
- ձևավորել գլուխկոնձի առաջ և հետ կատարելու կարողություններ,

- ուսուցանել բռնվածքի ձևերի տեխնիկան,
- ուսուցանել կամուրջ դրությունից շրջավազքերի, շրջադարձերի, պարանոցի ճոճումների տեխնիկան,
- ուսուցանել ըմբշամարտի պարզագույն խաղային ձևեր,
- մշակել արագաշարժության, ճկունության, ճարպկության, արագաուժային ընդունակություններ,
- դաստիարակել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամային որակներ:

7-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 5. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ըմբշամարտը Հին աշխարհում: Ըմբշամարտը ժամանակակից օլիմպիական խաղերի ծրագրում:

Կանգնվածքները և տեղաշարժերը գորգի վրա: Ապահովման և ինքնաապահովում կողքի ձողի վրայից գլուխկոնծիով, ձողի վրայից հետ ընկնելով: Անկյունագծով ուսի վրայից գլուխկոնծի առաջ: Ծնկադիր դրությունից “Շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը կողքից”: “Շրջում ոլորումով բռնած հեռու ձեռքը և մոտիկ ազդրը”, “Շրջում լծակով”: Շրջումների պաշտպանությունը և հակահնարքը: Կանգնած դրությունից “Փոխադրում բռնած ոտքերը”, “Փոխադրում բռնած ոտքը”:

Մասնագիտական վարժություններ՝ “կամուրջ”, “շրջավազքեր”, “շրջադարձեր”, “պարանոցի ճոճումներ”

Ըմբշամարտի պարզագույն խաղային ձևեր՝ “Աբլորակոխիվ”, “Շրջանից դուրս հանել”, “Հեծյալների մարտ”, “Պայքար լցրած գնդակի համար”: Գոտեմարտ ծնկած դրությունում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկացնել ըմբշամարտի պատմության և ժամանակակից օլիմպիական խաղերում նրա ձևերի ընդգրկման մասին,
- ուսուցանել գորգի վրա կանգնվածքների և տեղաշարժերի տեխնիկան,
- ուսուցանել ձողի վրայից ընկնելու ապահովման և ինքնաապահովման վարժությունների տեխնիկան,
- ուսուցանել ծնկադիր դրությունից շրջումների տեխնիկան,
- ուսուցանել շրջումների պաշտպանության և հակահնարքի տեխնիկան,
- ուսուցանել կանգնած դրությունից փոխադրումների տեխնիկան,
- ուսուցանել կամուրջ դրությունից կատարել շրջավազքեր, շրջադարձեր, պարանոցի ճոճումներ,
- ուսուցանել կամուրջ դրությունից շրջավազքերի և ճոճումների տեխնիկան,
- ուսուցանել ըմբշամարտի պարզագույն խաղային ձևեր,
- մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն,
- դաստիարակել համարձակություն, նախաձեռնություն, հարգանք վարժակցի նկատմամբ,

8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 5. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Քաշային կարգերը և տարիքային խմբերը ըմբշամարտում: Ապահովում և ինքնաապահովում ընկնելով առաջ: Ապահովում և ինքնաապահովում մեջքի վրա պառկած դիրքից: Ապահովում և ինքնաապահովում մեջքի վրա մրցակցի վրայից ընկնելով:

Ծնկադիր դրությունից “Շրջում ոլորումով բռնած պարանոցը թևատակից”, “Շրջում իրանի հակադարձ բռնվածքով”, “շրջում ազդրի հակադարձ բռնվածքով”, “Շրջում սրունքների խաչաձև բռնվածքով”, “Շրջում անցումով բռնած ձեռքը բանալի”:

Շրջումների պաշտպանությունը և հակահնարքը:

Կանգնած դրությունից՝ “փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և իրանը”, “Փոխադրում սուզումով բռնած պարանոցը և ազդրը”, “Փոխադրում ձեռնածգումով”:

Փոխադրումների պաշտպանությունը և հակահնարքը:

Մասնագիտական վարժություններ՝ “կամուրջ”, “շրջավազքեր”, “շրջադարձեր”, “պարանոցի ճոճումներ”

Ըմբռնարտի պարզագույն խաղային ձևեր՝ “Աքլորակոիվ”, “Շրջանից դուրս հանել”, “Հեծյալների մարտ”, “Պայքար լցրած գնդակի համար”:

Ուսումնական գոտեմարտ կանգնած դրությունից:

ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

- Ծանոթացնել ըմբռնարտի քաշային կարգերի և տարիքային խմբերի մասին,
- ուսուցանել ապահովման և ինքնաապահովման ձևերի տեխնիկան,
- ուսուցանել ծնկադիր դրությունից շրջումների տեխնիկան,
- ուսուցանել ծնկադիր դրությունից շրջումների պաշտպանությունը և հակահնարքները,
- ուսուցանել կանգնած դրությունից փոխադրումների տեխնիկան,
- ուսուցանել փոխադրումների պաշտպանության և հակահնարքի տեխնիկան,
- ուսուցանել կամուրջ դրությունից շրջավազքերի, շրջադարձերի պարանոցի ճոճումների, տեխնիկան,
- ուսուցանել ըմբռնարտի պարզագույն խաղային ձևեր: Մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ և արագաուժային ընդունակություններ,
- դաստիարակել համագործակցություն, համարձակություն, վստահություն և հարգանք վարժակցի նկատմամբ:

9-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԹԵՄԱ 5. ԸՄԲՐՆԱՐՏ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Տեղեկություններ ազգային “Կոխ” ըմբռնարտիցից:

Տակտիկան ըմբռնարտում: Ըմբռնարտի մրցականոնները ծնկադիր դրությունից: “Շրջում գլորումով բռնած իրանը”, “Շրջում գլորումով բռնած ձեռքը և իրանը”, “Շրջում գլորումով մոտիկ ոտքի կառչումով բռնած ձեռքը և իրանը”:

Շրջումների պաշտպանությունը և հակահնարքը:

Կանգնած դրությունից՝ “Հրելագցում բռնած ձեռքը և իրանը”, “Հրելագցում բռնած ոտքերը”, “Հրելագցում տարանուն ոտքի կառչումով բռնած ձեռքը և իրանը”:

Հրելագցումների պաշտպանությունը և հակահնարքը:

Ուսումնամարզական գոտեմարտ; Մարզական գոտեմարտ պահպանելով մրցականոնները:

Ըմբռնարտի պարզագույն խաղային ձևեր՝ “Աքլորակոիվ”, “Շրջանից դուրս հանել”, “Հեծյալների մարտ”, “Պայքար լցրած գնդակի համար”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել ազգային “Կոխ” ըմբռնարտի պատմությանը,
- Ծանոթացնել ըմբռնարտի մրցականոններին և տակտիկային,
- ուսուցանել ծնկադիր դրությունից “Շրջում գլորումով” հնարքի տեխնիկան,

- ուսուցանել “Շրջում գլորումով” հնարքի պաշտպանության և հակահնարքի տեխնիկան,
- ուսուցանել “Հրելագումների” տեխնիկան,
- ուսուցանել “Հրելագումների” պաշտպանությունը և հակահնարքը,
- ուսուցանել գոտեմարտ վարելու տակտիկան՝ հարձակողական, պաշտպանողական և հակահարձակողական
- դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, համագործակցություն, վճռականություն,
- մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն:

10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 5. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Հայաստանցի և հայ ըմբիշները միջազգային մրցագորգերում: Ըմբշամարտի բարձրագույն մարմինը (ՖԻԼԱ): Ծնկադիր դրությունից “Գցում իրանի հակադարձ բռնվածքով”, “Գցում ազդրի հակադարձ բռնվածքով”, “Գցում թեքումով հեռու ոտքի կառչումով բռնած ձեռքը և մոտիկ ազդրը”: Գցումների պաշտպանությունը և հակահնարքը: Կանգնած դրությունից “Գցում ուսի վրայից բռնած ձեռքը և իրանը”, “Գցում ուսի վրայից բռնած ձեռքը և ոտքը”, “Գցում պտուտանած և բռնած ձեռքը”:

Կանգնած դրությունից գցումների պաշտպանությունները և հակահնարքները:

Ուսումնական և մարզական գոտեմարտեր:

Ըմբշամարտի պարզագույն խաղային ձևեր՝ “Աքլորակոիվ”, “Հեծյալների մարտ”, “Պայքար լցրած գնդակի համար”, “Շրջանից դուրս հանել”:

ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

- Ծանոթանալ հայ ըմբիշների միջազգային նվաճումների և ըմբշամարտի միջազգային ֆեդերացիայի (ՖԻԼԱ) մասին,
- ուսուցանել ծնկադիր դրությունից տարբեր գցումների տեխնիկան,
- ուսուցանել ծնկադիր դրությունից գցումների պաշտպանության և հակահնարքների տեխնիկան,
- ուսուցանել կանգնած դրությունից տարբեր գցումների տեխնիկան,
- ամրապնդել կանգնած դրությունից տարբեր գցումների պաշտպանություն և հակահնարքների կատարման կարողությունները,
- ուսուցանել գոտեմարտ վարելու տակտիկան,
- մշակել արագաշարժություն, ուժ, ճկունություն, ճարպկություն, դիմացկունություն,
- դաստիարակել արիություն, համարձակություն, համագործակցություն, հարգանք մրցակցի նկատմամբ:

11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
ԹԵՄԱ 5. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ըմբշամարտի դերը և նշանակությունը պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում:

Ծնկադիր դրությունից “Շրջում անցումով հեռու ոտքի մկրատածն բռնվածքով”, “Շրջում բռնած պարանոցը և ազդրը կողքից”: Շրջումների պաշտպանությունը և հակահնարքները: Կանգնած դրությունից “Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը”, “Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և իրանը”: Կանգնած դրությունից գցումների պաշտպանությունը և հակահնարքը: Ըմբշամարտի պարզագույն խաղային ձևեր՝ “Աքլորակոիվ”, “Շրջանից դուրս հանել”, “Հեծյալների մարտ”, “Պայքար լցրած գնդակի համար”:

Ուսումնական և մարզական գոտեմարտեր:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Գաղափար տալ պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում ըմբշամարտի կիրառական նշանակության մասին,
- ուսուցանել ծնկադիր դրությունից շրջումների տարատեսակ ձևերի տեխնիկան,
- ձևավորել ծնկադիր դրությունից շրջումների պաշտպանության և հակահնարքների կատարման կարողություններ,
- ամրապնդել կանգնած դրությունից գցումների տարբեր ձևերի կատարման տեղնիկան,
- ձևավորել կանգնած դրությունից տարբեր գցումների պաշտպանության և հակահնարքների կատարման հմտություններ,
- ուսուցանել գոտեմարտ վարելու տակտիկական գործողությունները,
- մշակել արագաշարժություն, ճկունություն, ճարպկություն, ուժ, դիմացկունություն,
- դաստիարակել համարձակություն, վստահություն, վճռականություն, համագործակցություն, հարգանք մրցակցի նկատմամբ:

12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

ԹԵՄԱ 5. ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ (4 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ըմբշամարտի դերը մարդու կյանքի անվտանգության ապահովման գործընթացում:

Ծնկադիր դրությունից՝ “Շրջում անցումով հեռու ոտքի մկրատածն բռնվածքով”, պաշտպանությունը, հակահնարքը: “Շրջում բռնած պարանոցը և ազդրը կողքից”, պաշտպանությունը, հակահնարքը: Կանգնած դրությունից՝ “Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը”, պաշտպանությունը, հակահնարքը: “Գցում մեջքի դարձումով բռնած ձեռքը և իրանը” պաշտպանությունը, հակահնարքը:

Ըմբշամարտի պարզագույն խաղային ձևեր՝ “Աքլորակոիվ”, “Շրջանից դուրս հանել”, “Հեծյալների մարտ”, “Պայքար լցրած գնդակի համար”:

Ուսումնական և մարզական գոտեմարտեր:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ծանոթացնել մարդու կյանքի անվտանգության ապահովման գործում ըմբշամարտի դերի և նշանակության մասին,
- ամրապնդել ծնկադիր դրությունից շրջումների կատարման տեխնիկան,
- ձևավորել ծնկադիր դրությունից շրջումների պաշտպանողական գործողությունների և հակահնարքների կատարման կարողությունները,
- ամրապնդել կանգնած դրությունից գցումների տարբեր ձևերի կատարման կարողությունները,
- ձևավորել կանգնած դրությունից տարբեր գցումների պաշտպանությունների և հակահնարքների կատարման տեխնիկան,
- ամրապնդել ուսումնական և մարզական գոտեմարտ վարելու տակտիկական գործողություններ,
- մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն, ուժ:
- դաստիարակել համարձակություն, համագործակցություն, հարգանք մրցակցի նկատմամբ:

10-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ՏՈՒՐԻՍՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ծանոթություն տորիզմի առողջարարական, կրթական, դաստիարակչական նշանակության մասին: Իմանալ կոփման բնական միջոցները և կիրառման սկզբունքները:

Տուրիստի անհատական հանդերձանքը, կոշիկները և հագուստը: Ուսապարկի անհրաժեշտ պարագաները, դասավորությունը, կրելը և տեղափոխումը:

Կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի: Տեղաշարժվել տեղանքում, սարն ի վեր և սարն ի վար: Բարձրանալ ընտրված բարձրունքը: Տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն:

Կանգնեցնել վրան:

Կրթական հիմնական խնդիրները:

- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական դաստիարակչական նշանակության մասին:
- Տեղեկություն տալ կոփման բնական միջոցների և կիրառման սկզբունքների մասին:
- Տեղեկություն տալ տուրիստի անհատական հանդերձանքի կոշիկների և հագուստի մասին:
- Տեղեկություն տալ ուսապարկի անհրաժեշտ պարագաների, դասավորության, կրելու և տեղափոխման մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի կողմնորոշման մասին:
- Ուսուցանել սարն ի վեր բարձրանալ և իջնելու տեխնիկան:
- Ձևավորել բարձրունքները հաղթահարելու կարողություն:
- Ուսուցանել տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն:
- Ուսուցանել վրանը կանգնեցնելու հնարքներին:
- Մշակել հավասարակշռություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ուժ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, կամք, համագործակցություն:

11-րդ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ՏՈՒՐԻՍՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

- Ծանոթություն տուրիստական պատրաստության կիրառական (աշխատանքի, զինվորական ծառայության) նշանակության մասին:
- Կոփման բնական միջոցների կիրառում:
- Տեղեկագրական քարտեզների օգտագործում,
- Կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի:
- Հորիզոնի կողմերի որոշումը կողմնացույցով, տեղանքի հատկանիշներով: Բնական արգելքների հաղթահարում:
- Բարձրանալ ընտրված բարձրությունը:
- Փրկչական աշխատանքների կազմակերպում առաջին օգնություն, տուժածին տեղափոխում:
- Տիրապետել ապահովման և ինքնաապահովման հնարքներին:
- Գիշերելու կազմակերպում, վրանի կանգնեցում:
- Խարույկի վառում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիստական պատրաստության սոցիալական և կիրառական նշանակության վերաբերյալ,
- ձևավորել բնական կոփման միջոցները պարբերաբար կիրառելու կարողություն:
- Տեղեկություն տալ տեղեկագրական քարտեզների օգտագործման՝ ընթերցման, երթուղու գծի կազմման մասին:
- Տեղեկություն տալ տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի կողմնորոշման մասին:
- Ձևավորել բնական արգելքները հաղթահարելու կարողություն:
- Ձևավորել բարձրունքները տեխնիկապես ճիշտ հաղթահարելու կարողություն:
- Ուսուցանել ապահովման և ինքնաապահովման հնարքները և ուսուցանել տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն և տեղափոխել:
- Ուսուցանել վրանը կանգնեցնելու, խարույկը վառելու հնարքներին:
- Մշակել հավասարակշռություն, կոորդինացիա, ուժ, արագաարժություն, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, կամք, ինքնագնահատման կարողություններ:

12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ՏՈՒՐԻՍՏԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ(4 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

- Ծանոթություն տուրիզմի ձևերի մասին:
- Տեղեկագրական քարտեզների օգտագործում, ընթերցելը երթուղու գծի կազմումը: Կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի: Հորիզոնի կողմերի որոշումը տեղանքի հատկանիշներով: Բնական արգելքների հաղթահարում: Բարձրանալ ընտրված բարձրությունը: Փրկարարական աշխատանքի կազմակերպում, առաջին օգնություն տուժածի տեղափոխություն: Ընկերոջ ապահովում և ինքնաապահովում:
- Գիշերելու կազմակերպում, վրանի կանգնեցում: Խարույկի վառում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ տուրիզմի ձևերի և նրանց կիրառման մասին:
- Տեղեկություն տալ տեղեկագրական քարտեզների ընթերցման, երթուղու գծի կազմման մասին:
- Տեղեկություն տալ հորիզոնի կողմերի որոշման մասին:
- Ձևավորել բնական արգելքները հաղթահարելու հմտություն:
- Ձևավորել բարձրունքները տեխնիկապես ճիշտ հաղթահարելու հմտություն:
- Ձևավորել ապահովման և ինքնաապահովման հմտություններ:
- ուսուցանել առաջին օգնություն ցույց տալու տարբեր մեթոդներին:
- Ուսուցանել վրանը կանգնեցնելը, խարույկը վառելու հնարքները:
- Մշակել հավասարակշռություն, կոորդինացիա, շարժումների ճշգրտություն, արագաշարժություն, ուժ, դիմացկունություն:
- Դաստիարակել ընկերասիրություն, փոխօգնություն, համագործակցություն:

Թեմայի ուսուցումը սովորողներին հընարավորություն է ընձեռելու

- Տեղեկություն ունենալ տուրիզմի տարատեսակ ձևերի մասին:
- Կարողանալ օգտվել տեղեկագրական քարտեզներից և կազմել երթուղու գիծը:
- Կարողանալ կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի:
- Կարողանալ որոշել հորիզոնի կողմերը տեղանքի բնական հատկանիշներով:
- Կարողանալ հմտորեն հաղթ

10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

- Տեղեկություն տալ ճիշտ և նրբագեղ կեցվածքի ձևավորման գործում գեղարվեստական մարմնամարզության դերի մասին: Ուտքերի միաժամանակյա և հաջորդական զսպանակաձև շարժումներ: Ձեռքերի զսպանակող շարժումներ: Ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքաձև շարժումներ:

- Հավասարակշռություն առջևում համանուն և տարանուն, կողքի հակված:

Գնդակով վարժություններ

Գնդակը մեկ ձեռքով աղեղնաձև նետել վեր և որսալ մյուս ձեռքով: Գնդակը հարվածել հատակին և որսալ այն տեղում կանգնած:

Գնդակը նետել վեր և որսալ 360 աստիճան դարձում կատարելով:

Ցատկապարանով վարժություններ

Ցատկել երկու ոտքի վրա, ցատկապարանը առաջ և հետ պտտելով:

Ցատկել երկու ոտքի վրա ցատկապարանը կողքի ուղղությամբ պտտելով: Ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով:

Օղակով վարժություններ

Բռնել օղակը ներսից և դրսից, հակառակ բռնում: Օղակը բռնել հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային ուղղահայաց, դիմային և թեք հարթություններում, մեկ երկու ձեռքով տարբեր բռնվածքներով: Օղակը պտտեցնել մեկ ձեռքով դիմային և կողմնային հարթություններում: Օղակը գլորել մեկ ձեռքից մյուսը, առջևում և մեջքի ետևում: Օղակը վերնետել և որսալ մեկ ձեռքով և երկու ձեռքով: Կատարել ոտքով թափանց օղակի վրայով: Ցատկել օղի մեջ, այն ցատկապարանի նման առաջ պտտելով: Օղակը պտտել իրանի շուրջ:

Ժապավենով վարժություններ

Ժապավենի օտույտներ, դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում: Ժապավենի պտույտներ “ութնյակ”, “օձաշար”, “պարույր”:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Գիտելիքներ հաղորդել ճիշտ և նրբագեղ կեցվածքի, մարմնակազմության ձևավորման գործընթացում գեղարվեստական մարմնամարզության դերի մասին:
- Ուսուցանել ուտքերի միաժամանակյա և հաջորդական զսպանակաձև շարժումներ:
- Ուսուցանել ձեռքերի զսպանակող շարժումներ:
- Ուսուցանել ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքաձև շարժումներ:
- Ուսուցանել հավասարակշռության պահում առջևում համանուն և տարանուն, կողքի հակված:
- Ուսուցանել գնդակը մեկ ձեռքով աղեղնաձև նետել վեր և որսալ մյուս ձեռքով:
- Ուսուցանել գնդակը հարվածել հատակին և որսալ այն տեղում կանգնած:
- Ուսուցանել գնդակը նետել վեր և որսալ 360 աստիճան դարձում կատարել:
- Ուսուցանել ցատկել երկու ոտքի վրա, ցատկապարանը առաջ և հետ պտտելով:
- Ուսուցանել ցատկել երկու ոտքի վրա ցատկապարանը կողքի ուղղությամբ պտտելով:
- Ուսուցանել ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով:
- Ուսուցանել օղակը բռնել ներսից, դրսից, հակառակ բռնած:
- Ուսուցանել օղակը բռնել հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային ուղղահայաց, դիմային և թեք հարթություններում, մեկ երկու ձեռքով:
- Ուսուցանել օղակը պտտեցնել մեկ ձեռքով դիմային և կողմնային հարթություններում:
- Ուսուցանել օղակը գլորել մեկ ձեռքից մյուսը, առջևում և մեջքի ետևում:

- Ուսուցանել օղակը վեր նետել և որսալ մեկ ձեռքով, երկու ձեռքով:
- Ուսուցանել ուտքով թափանց օղակի վրայով:
- Ուսուցանել ցատկել օղի մեջ, այն ցատկապարանի նման առաջ պտտելով:
- Ուսուցանել օղակը պտտել իրանի շուրջ:
- Մշակել հավասարակշռություն, ճկունություն, կոորդինացիա, շարժումների ճշգրտություն, դիմացկունություն, դիմայնություն:

11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ԳԵՂԱՐՎԵՍԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ(8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Ձեռքերի զսպանակածն շարժումներ զուգակցված առաջ հետ, կողմ ու վեր թափին: Ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքածն շարժումներ տարբեր ելման դրությունից ձեռքերը կողմ, առաջ, վեր, ցած: Պահել հավասարակշռություն համանուն, տարանուն և դարձում 360 աստիճան:

Գնդակով վարժություններ: Գնդակը նետել գլխի վրայով վեր հետ և որսալ 360° դարձում կատարելով:

Ցատկապարանով վարժություններ: Ցատկել երկու ուտքերի վրա, ցատկապարանը առաջ, հետ և կողմ ուղղությամբ պտտելով: Ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով:

Օղակով վարժություններ: Օղակը բռնել հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային ուղղահայաց, դիմային և թեք հարթություններում երկու ձեռքով տարբեր բռնվածքներով: Օղակը պտտեցնել դիմային և կողմնային հարթություններում: Օղակը գլորել մեկ ձեռքից մյուսը առջևում և մեջքի ետևում: Օղակով կատարել հավասարակշռություն և թեքումներ: Ցատկել օղի մեջ այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով: Օղակը պտտել իրանի շուրջ: Օղակով շարժումները համակցել քայլի, վազի, ցատկերի և պարային քայլի հետ:

Ժապավենով վարժություններ: Ժապավենի պտույտներ դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում: Կատարել “օձաշար”, “ությակ”, “պարույր”: Զուգակցել “օձաշարի”, “պարույրի”, “ությակի” կատարումը քայլի, վազի, ցատկերի, դարձումների և ոտնաթաթերի վրա վազի հետ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ամրապնդել ձեռքերի զսպանակածն շարժումները զուգակցված առաջ ու վեր թափին:
- Ամրապնդել ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքածն շարժումները տարբեր ելման դրությունից ձեռքերը կող, առաջ, վեր, ցած:
- Ամրապնդել հավասարակշռության պահում համանուն և տարանուն, և դարձում 360 աստիճան:
- Ամրապնդել գնդակի նետելը վեր գլխի վրայով հետ և որսալ 360 աստիճան դարձում կատարելով:
- Ձևավորել կարողություն ցատկել երկու ուտքերի վրա, ցատկապարանը առաջ, հետ և կողմ ուղղությամբ պտտելով:
- Ձևավորել կարողություն ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով:
- Ամրապնդել օղակի բռնումը հորիզոնական, ուղղահայաց, կողմնային ուղղահայաց, դիմային և թեք հարթություններում երկու ձեռքով տարբեր բռնվածքներով:
- Ձևավորել կարողություն օղակը պտտեցնել դիմային և կողմնային հարթություններում:
- Ամրապնդել օղակի գլորումը մեկ ձեռքից մյուսը, առջևում և մեջքի ետևում:
- Ձևավորել կարողություն օղակով կատարել հավասարակշռություն և թեքումներ:
- Ձևավորել կարողություն ցատկել օղի մեջ այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով:

- Ամրապնդել օղակի պտտումը իրանի շուրջ:
- Ամրապնդել օղակով շարժումների համակցումը քայքի, վազքի, ցատկերի և պարային քայքի հետ:
- Ուսուցանել ժապավենի պտույտներ դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում:
- Ամրապնդել “օձաշար”-ի, “ությակ”-ի, “պարույրի” կատարման տեխնիկան:
- Ամրապնդել “օձաշար”-ի, “ությակ”-ի, “պարույրի” կատարման զուգակցումը քայքի, վազքի, ցատկերի, դարձումների և ոտնաթաթերի վրա վազքի հետ:
- մշակել հավասարակշռություն, ճկունություն, ցատկունակություն, շարժումների ճշգրտություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն:
- Դաստիարակել նպատակասլացություն, ինքնուրույնություն, բարոյականային որակներ:

12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ԳԵՂԱՐՎԵՍՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ(4 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

Տեղեկություններ գեղարվեստական մարմնամարզության ինքնուրույն պարապմունքների վերաբերյալ:

Ձեռքերի զսպանակաձև շարժումներ զուգակցված առաջ հետ, կողմ ու վեր թափին: Ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքաձև շարժումներ տարբեր ելման դրությունից ձեռքերը կողմ, առաջ, վեր, ցած: Պահել հավասարակշռություն համանուն, տարանուն և դարձում 360 աստիճան:

Գնդակով վարժություններ: Գնդակը նետել գլխի վրայով վեր հետ և որսալ 360° դարձում կատարելով:

Ցատկապարանով վարժություններ: Սահուն ցատկել երկու ոտքերի վրա, ցատկապարանը առաջ, հետ և կողմ ուղղությամբ պտտելով: Սահուն ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով:

Օղակով վարժություններ: Օղակը գլորել մեկ ձեռքից մյուսը առջևում և մեջքի ետևում: Օղակով կատարել հավասարակշռություն և թեքումներ: Ցատկել օղի մեջ այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով: Օղակը պտտել իրանի շուրջ: Օղակով շարժումները համակցել քայքի, վազքի, ցատկերի և պարային քայքի հետ:

Ժապավենով վարժություններ: Ժապավենի պտույտներ դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում: Կատարել “օձաշար”, “ությակ”, “պարույր”: Զուգակցել “օձաշարի”, “պարույրի”, “ությակի” կատարումը քայքի, վազքի, ցատկերի, դարձումների և ոտնաթաթերի վրա վազքի հետ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Հաղորդել գիտելիքներ գեղարվեստական մարմնամարզության ինքնուրույն պարապմունքների անցկացման վերաբերյալ:
- Կատարելագործել ձեռքերի զսպանակաձև շարժումները զուգակցված առաջ ու վեր թափին:
- Կատարելագործել ձեռքերի հաջորդական և միաժամանակյա ալիքաձև շարժումները տարբեր ելման դրությունից ձեռքերը կողմ, առաջ, վեր, ցած:
- Ամրապնդել հավասարակշռության պահում համանուն և տարանուն, և դարձում 360 աստիճան:
- Ամրապնդել գնդակի նետելը վեր գլխի վրայով հետ և որսալ 360 աստիճան դարձում կատարելով:
- Ձևավորել հմտություն ցատկել երկու ոտքերի վրա, ցատկապարանը առաջ, հետ և կողմ ուղղությամբ պտտելով:
- Ձևավորել հմտություն ցատկել ցատկապարանի վրայով քառատրոփ քայլերով:

- օղակը դիմային, կողմնային հարթություններում և իրանի շուրջ պտտելու հմտության ձևավորում:
- Ամրապնդել օղակի գլորումը մեկ ձեռքից մյուսը, առջևում և մեջքի ետևում:
- Ձևավորել կարողություն օղակով կատարել հավասարակշռություն և թեքումներ:
- Ձևավորել կարողություն ցատկել օղի մեջ այն ցատկապարանի նման առաջ և հետ պտտելով:
- Ամրապնդել օղակով շարժումների համակցումը քայլքի, վազքի, ցատկերի և պարային քայլքի հետ:
- Ուսուցանել ժապավենի պտույտներ դիմային, կողմնային և հորիզոնական հարթություններում:
- Ամրապնդել “օձաշար”-ի, “ուբյակ”-ի, “պարույրի” կատարման տեխնիկան:
- Ամրապնդել “օձաշար”-ի, “ուբյակ”-ի, “պարույրի” կատարման զուգակցումը քայլքի, վազքի, ցատկերի, դարձումների և ոտնաթաթերի վրա վազքի հետ:
- մշակել հավասարակշռություն, ճկունություն, ցատկունակություն, շարժումների ճշգրտություն, կոորդինացիա, ռիթմայնություն:
- Դաստիարակել նպատակալացություն, ինքնուրույնություն, բարոյականային որակներ:

10-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ
Թեմա. ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ (8 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

- Ծանոթություն աշակերտների օրգանիզմի վրա սեղանի թենիսի պարապմունքների դրական ներգործության վերաբերյալ: Կտրված հարված աջից և ձախից: Հարվածներ ձախից գլորումով: Հարվածներ աջից գլորումով: Պտտված հարված աջից: Պտտված հարված ձախից: Պատնեշ հարված աջից, ձախից: Աջից աջ պտտված հարվածներ: Ձախից ձախ պտտված հարվածներ: Պտտված սկզբնահարված ձախից: Տեղաշարժեր սեղանի մոտ մեկ քայլանի, երկքայլանի, կից քայլերով աջ, ձախ և հետ:
- Տեղաշարժեր ցատկով երկու ոտքից երկու ոտքի վրա, երկու ոտքից մեկ ոտքի վրա:
- Աջից հակահարվածներ միջին և արագ տեմպով:
- Ուսումնական խաղ: Հաշվով խաղ 3 խաղափուլ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ աշակերտների օրգանիզմի վրա թենիսի պարապմունքների դրական ներգործության վերաբերյալ:
- Ուսուցանել աջից և ձախից կտրված հարվածների տեխնիկան:
- Ուսուցանել ձախից գլորումով հարվածների տեխնիկան:
- Ուսուցանել պատնեշ հարվածներ աջից և ձախից:
- Ուսուցանել աջից աջ և ձախից ձախ պտտված հարվածների տեխնիկա:
- Ուսուցանել մեկ քայլանի, երկքայլանի կից քայլերով, ցատկով երկու ոտքից երկու ոտքի վրա, երկու ոտքից մեկ ոտքի վրա տեղաշարժերի տեխնիկան:
- Ուսուցանել աջից հակահարվածներ միջին և արագ տեմպով:
- Ուսուցանել ուսումնական խաղ տակտիկական առաջադրանքների կատարմամբ:
- Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ռեակցիայի արագություն:
- Դաստիարակել դժվարությունները հաղթահարելու կամք, կազմակերպվածություն, կարգապահություն:

• **11-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ**
• **Թեմա. ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ (8 ժամ)**

Թեմայի բովանդակությունը

- Ծանոթություն սեղանի թենիսի ինքնուրույն պարապմունքներ մեթոդիկային:
- Կտրված հարված աջից և ձախից: Հարվածներ աջից և ձախից գլորումով: Պտտված հարված աջից և ձախից: Պատնեշ հարված աջից, ձախից: Աջից աջ պտտված հարված, ձախից ձախ: Գնդակի վերագումով: Սկզբնահարված ձախ անկյունից, պտտված աջով, հակազդել ձախով:
- Պտտված սկզբնահարված ձախից: Կտրված սկզբնահարված աջից և ընդունել աջով կտրված, կամ գլորումով:
- Կտրված սկզբնահարված ձախից և ընդունել ձախով կտրված կամ գլորումով:
- Տեղաշարժեր ցատկով երկու ոտքից երկու ոտքի, երկու ոտքից մեկ ոտքի: Աջից և ձախից հակահարվածներ միջին և արագ տեմպով:
- “Մոմի” հարվածի ընդունում և կատարում:
- Հաշվով խաղալ 5 խաղափուլ:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Տեղեկություն տալ թենիսի ինքնուրույն պարապմունքների մասին:
- Ամրապնդել կտրված աջից և ձախից հարվածների կատարում:
- Ձևովորել աջից և ձախից պատնեշ հարվածների կատարման կարողություն:
- Ուսուցանել գնդակի վերագումով սկզբնահարվածների տեխնիկան:
- Ուսուցանել կտրված սկզբնահարվածների տեխնիկան:
- Ուսուցանել ցատկերով տեղաշարժերի տեխնիկան:
- Ուսուցանել հակահարվածների տեխնիկան:
- Ուսուցանել “մոմի” հարվածի տեխնիկան:
- Ուսումնական խաղ 5 խաղափուլով, տակտիկական առաջադրանքների հստակ կատարմամբ:
- Մշակել արագաշարժություն, ռեակցիայի արագություն, ճարպկություն:

12-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆ

Թեմա. ՍԵՂԱՆԻ ԹԵՆԻՍ (4 ժամ)

Թեմայի բովանդակությունը

- Պտտված հարված աջից և ձախից:
- Պատնեշ հարված աջից, ձախից: Աջից աջ պտտված հարվածներ, ձախից ձախ: Գնդակի վերագումով սկզբնահարված ձախ անկյունից, պտտված աջով, հակազդել ձախով: Պտտված սկզբնահարված ձախից: Կտրված սկզբնահարված աջից և ընդունել աջով կտրված, կամ գլորումով: Կտրված սկզբնահարված ձախից և ընդունել ձախով կտրված կամ գլորումով: Աջից և ձախից հարվածներ միջին և արագ տեմպով: “Մոմի” հարվածի ընդունում և կատարում:
- Ուսումնական խաղ տակտիկական առաջադրանքներով:
- Հաշվով խաղ 5 խաղափուլով:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Ձևավորել աջից և ձախից պտտված հարվածների կատարման հմտություն:
- Ուսուցանել գնդակի վերագումով սկզբնահարված ձախ անկյունից պտտված աջով և ձախով հակազդման տեխնիկան:
- Ամրապնդել պտտված սկզբնահարվածի տեխնիկան:
- Ուսուցանել կտրված սկզբնահարվածների տեխնիկան:
- Ուսուցանել հակահարվածների տեխնիկա:
- Ձևավորել “մոմի” հարվածի կատարման և ընդունման հմտությունները:
- Ամրապնդել խաղի ժամանակ կիրառվող տեխնիկական հնարքների համակցում:
- Խաղալ սեղանի թենիս 5 խաղափուլով:

- Մշակել արագաշարժություն, ճարակություն, ռեակցիայի արագություն:

Հանրակրթական դպրոցի “Ֆիզիկական կուլտուրա” առարկայի դասերի և արտադասարանական պարամունքների ուսումնական գույքի և կահավորանքի օրինակելի անվանացանկ

N	ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ՉԱՓՍԵՐԸ	ՔԱՆԱԿԸ		
			պարտադիր /	ցանկալի	
1	Մարզադահլիճ խաղերի համար	24 x 12	1	2	
		18 x 9	1	2	
2	Մարմնամարզության և մարզասարքերի մարզադահլիճ	24 x 12	1	2	
		18 x 9	1	2	
3	Մարզախաղերի համալիր, մարզահրապարակ 1/ վոլեյբոլի 2/ բասկետբոլի 3/ հանդբոլի 4/ ֆուտբոլի	20 x 60մ	1		
		9 x 18	2 ցանց	3	
		14 x 26	8 օղակներ	10	
		20 x 40	2 դարպ.ցանց		
		20 x 40			
4	Աթլետիկական վարժությունների համար ա/ վազքուղիներ բ/ ցատկափոս գ/ նետումների համար հատված	30 և 60 մ. երկ.	1 1		
		երկ. 5-6 մ. լայն. 2.80-3 մ/ խոր. 40 սմ.			
		60 մ.	1		
5	Հանդերձարաններ	տղաներ	2	3	
		աղջիկներ	2	3	
6	Ցնցուղարաններ	տղաներ	1	2	
		աղջիկներ	1	2	
7	Մարմնամարզական գործիքներ 1/ զուգափայտեր 2/ պտտածող 3/ մարմնամարզական կամրջակ 5/ մարմնամարզական պատ 7/ մարմնամարզական նստարան 8/ ներքնակներ 9/ մարզապայտեր 10/ օղեր 11/ ցատկապարաններ 12/ նոնակներ 13/ լցրած գնդակներ 14/ մարմնամարզական պարան մագլցման համար 15/ գուրզեր /բուլավա/ 17/ ռետինե գնդակներ		1 2 բարձր 2 ցածր 2 6 8 10 10 20 20 20 6 4-4-4 4 20 2	 4 8 10 16 40 40 40 8 6-6-6 6 25 4	
		8	Մարզախաղերի պարագաներ		

1/ բասկետբոլի գնդակներ		10	15
2/ վոլեյբոլի գնդակներ		8	10
3/ հանդբոլի գնդակներ		8	10
4/ ֆուտբոլի գնդակներ		15	20
5/ թենիսի գնդակներ		30	40
6/ թենիսի ռակետկա (ձեռնաթի)		2 զույգ	4 զույգ
9 Աթլետիկական պարագաներ			
1/ բարձր կանգնակներ(բարձրացատկի)		2	4
2/ ձողիկ		4	8
3/ բարձրախոս		1	-
4/ փոխանցավազքի փայտիկներ		6	8
5/ մեկնարկային կաղապարներ		4	6
6/ վարկյանաչափ		2	4
7/ չափերիզ		2	4
8/ դրոշակներ /սպիտակ-կարմիր/		2-2	4-4
9/ թիրախ		2	--
10/ սուլիչներ		4	--
11/ ուժաչափ		8	10
10 Ուժային պատրաստության համար			
1/ կցագնդեր	1.5-3-5 կգ.	2-2-2	4-4-4
2/ էսպանդերներ զսպանակով		10	20
3/ մարզասարքեր	համալիր	2	4
11 Ձմեռային պարապմունքների համար			
1/ դահուկային կոմպլեկտ		20	40
2/ սահնակներ		10	20

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Ազիզյան Գ.Ն. Դանիելյան Ա.Ռ. Ծանրամարտի տեսություն և մեթոդիկա, ուսումնական ձեռնարկ-եր: Հեղինակային հրատարակություն, 2017-604 էջ:
2. Առաքելյան Վ.Բ., Բաբայան Հ.Ա., Հարությունյան Ա.Ա. Օլիմպիական խաղերի ուսումնական նյութերի ժողովածու. Ե.: Դրազարկ հրատ., 2005.-68 էջ
3. Առաքելյան Վ.Բ., Բաբայան Հ.Ա., Հարությունյան Ա.Ա. Օլիմպիական խաղեր. օլիմպիզմ. օլիմպիական գաղափարներ յուրաքանչյուրին 6-9 տարեկանների համար. Եր.: Դրազարկ հրատ., 2005 թ.-42 էջ
4. Առաքելյան Վ.Բ., Սաղյան Բ.Զ. Սամբո ըմբշամարտ- ուսումնական ձեռնարկ.-Երևան.- 2007:

5. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ. Գրիգորյան Յու.Գ., Հարությունյան Ա.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք, Երևան, 2009թ: 128 էջ:
6. Առաքելյան Վ.Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու.Գ., Մինասյան Հ.Ս., Հարությունյան Ա.Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4-րդ դասարանների համար: Երևան 2008թ, 184 էջ:
7. Առաքելյան Վ. Բ., Մելիքսեթյան Ռ. Տ., Մեհրաբյան Ա. Ռ. և ուրիշներ Հանրակրթական դպրոցի 1-10-րդ դասարանների աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության համալիր ծրագիր. – 2003. – 83 էջ:
8. Առաքելյան Վ. Բ., Գյոզալյան Ա. Գ. Օլիմպիական դաստիարակություն III-IV դասարաններ. – 2015. – 76 էջ:
9. Առաքելյան Վ. Բ., Գյոզալյան Ա. Գ., Գրիգորյան Յու. Գ. Իմ Օլիմպիական տետրը: III դասարան. – 2015. – 30 էջ:
10. Առաքելյան Վ. Բ., Գյոզալյան Ա. Գ., Գրիգորյան Յու. Գ. Իմ Օլիմպիական տետրը: IV դասարան. – 2015. – 32 էջ:
11. Ասմայան Կ. Վոլոյթով.- Ուսումնական ձեռնարկ.- Երևան.-ՖԿՀՊԻ.- 2007թ, 309 էջ:
12. Բաց զվարճալի ֆուտբոլի դպրոցներ.-Երևան.- 2006:
13. Բաբայան Հ. Դպրոցականների գեղագիտական դաստիարակությունը Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում.- Երևան.-«Ձանգակ 97».-2000:

Բեգոյան Ռ. Սեղանի թենիս, ուսումնական ձեռնարկ.-Երևան.- 2006թ. – 312 էջ
14. Գաբրիելյան Հ. Հ., Մինասյան Հ. Ս. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի «Գիտելիքների հիմունքներ» բաժնի ուսուցումը 1-12-րդ դասարանների համար. – 2011. – 128 էջ:
15. Գաբրիելյան Հ., Հակոբյան Ա., Հովվեյան Ս., Մինասյան Հ., Ներզոգվա Ք. Հանրակրթական դպրոցի հատուկ բժշկական խմբերի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագիր: 1-12 դասարաններ. – 2011. – 64 էջ:
16. Գաբրիելյան Հ., Ղազարյան Ֆ., Մինասյան Հ., Գրիգորյան Յու. Ֆիզիկական կուլտուրա: Դասավանդման մեթոդիկական 5-9-րդ դասարաններ: Ուսուցչի ձեռնարկ. – 2013. – 120 էջ:

17. Գաբրիելյան Հ., Մինասյան Հ., Ներոգովա Ք., Մուրադյան Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հատուկ բժշկական խմբեր 1-12-րդ դասարաններ. – 2013. – 112 էջ:
18. Գաբրիելյան Հ., Մինասյան Հ. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի Գնահատումը հանրակրթական դպրոցում: 2-12-րդ դասարանների համար: Ուս. ձեռնարկ /Հ.Մինասյան, Հ. Գաբրիելյան.-Եր.: Աստղիկ գրատուն, 2012.—96 էջ:
19. Գրիգորյան Յու.Գ. Մինասյան Հ.Ս. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ, Երևան 2007թ, 139 էջ:
20. Եղիազարյան Ա. Ըմբշամարտը դպրոցում.-Երևան.- 1977թ
21. Ծառուկյան Գ. Կ., Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Յու. Գ., Հարությունյան Ա. Ա. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 3-րդ դասարանի դասագիրք. – 2016. – 128 էջ:
22. Ծառուկյան Գ. Կ., Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ. Գ., Գրիգորյան Յու.Գ. Ֆիզիկական կուլտուրա: Հանրակրթական դպրոցի 4-րդ դասարանի դասագիրք. – 2014. – 128 էջ:
23. Հակոբյան Ե. Ս., Բարբարյան Մ. Ս. Դպրոցական Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան: Ուսումնական ձեռնարկ. – 2011. –116 էջ
24. Հակոբյան Ս., Ֆուտբոլ: Ուսում,նամեթոդական ձեռնարկ, Երևան, 2009թ 319 էջ:
25. Հակոբյան Ս.Ս. Ֆուտբոլ: Ծրագիր, 2009թ:
26. Հայրապետյան Մ.Ս. Արագավազք և փոխանցավազք: Երևան 2008թ, 145 էջ:
27. Հայրապետյան Մ.Ս. Մանկական աթլետիկա, Երևան, 2015թ.,80 էջ:
28. Հարությունյան Ա. Ա., Հակոբյան Ե. Ս., Գրիգորյան Յու. Գ. Առողջ ապրելակերպի դասավանդման հիմունքները հանրակրթական դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ, մաս I և մաս II – 2015:
29. Խիզանցյան Ռ.Մ., Աբրահամյան Մ.Ս Մարմնամարզիկի ուժային պատրաստություն. Եր.2007 թ.
30. Իսպիրյան Մ.Ս. Հայերը և հայաստանցիները օլիմպիական խաղերում:

31. Ղազարյան Ֆ. Գ. Երևան, 1999
Ակնարկ Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության մասին. – 2017.– 211 էջ:
32. Ղազարյան Ֆ. Գ. Ֆիզիկական պատրաստությունը նախազորակոչային տարիքում. ձեռնարկ ուսուցիչների համար. – 2008. – 80 էջ:
33. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Երևան, 1981:
34. Ղազարյան Ֆ.Գ. Դպրոցականների շարժողական հատկությունների մշակման առանձնահատկությունները ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Երևան, 1981:
35. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը, Երևան, ՖԿՀՊԻ.- 2007.-215 էջ:
36. Ղազարյան Ֆ.Գ. Գրիգորյան Ա. Ա. Ղարիբյան Գ. Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն Երևան, 2003.-160 էջ:
37. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.- Երևան.- 2013.- 334 էջ
38. Ռոստոմյան Հ.Դ., Մուրադյան Դ. Գ. Բասկետբոլ խաղի պաշտոնական կանոններ. – 2012.– 109 էջ:
39. Խիզանցյան Ռ.Մ. Մարմնամարզություն: Երևան, 2006թ, 232 էջ:
40. Խիզանցյան Ռ. Մ. Մարմնամարզությունը դպրոցում (ազատ վարժու-թյուններ, ակրոբատիկա, ցատկեր), Ուսումնական ձեռնարկ, Հեղինակային հրատարակություն, 2011-81 էջ
41. Խիզանցյան Ռ. Մ. Մարմնամարզությունը դպրոցում: Շարային վարժու-թյուններ, ընդհանուր զարգացնող վարժություններ (1-12 դասարաններ): Ուսումնական ձեռնարկ /Ռ.Մ. Խիզանցյան, Ն.Վ. Սելումյան.-Եր.: Հեղ. Հրատ., 2013.-204էջ
42. Խիզանցյան Ռ. Մ. Մարմնամարզության հիմնական

միջոցները դպրոցում 1-12
դասարաններ.- Երևան .- 2014.- 195 էջ

42. Ստեփանյան Ա. Գ. – Միջառարկայական կապերի կիրառումը ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում: Ուսումնական ձեռնարկ. – 2007. –85 էջ:
43. Ստեփանյան Ա. Գ. Տեղեկատվական տեխնոլոգիաները ֆիզկուլտուրային կրթության համակարգում: Մենագրություն. – 2015. –176 էջ:
44. Ստեփանյան Ա. Գ. Տնային հանձնարարությունները ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից: 1-2-րդ դասարաններ. – 2014. –128 էջ:
45. Ստեփանյան Ա. Գ., Գրիգորյան Յու. Գ., Գաբրիելյան Հ. Հ., Բարբարյան Մ. Ս., Մուրադյան Դ. Գ., Նահապետյան Ե. Ն. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական նյութի պլանավորում, 1-12-րդ դասարանների համար. – 2015. – 256 էջ:
46. Մամաջանյան Վ.Մ. Աթլետիկա, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2003թ., 187 էջ
47. Մեհրաբյան Ա. Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում (մեթոդական ձեռնարկ): Երևան, 2005:
48. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Ֆիզկուլտուրային-առողջարարական աշխատանքը դպրոցում.- Երևան. Լույս, 1984:
49. Մելիքսեթյան Ռ.Տ., Մեհրաբյան Ա.Ռ. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-3-րդ դասարանների համար, Երևան.-Լույս, 1993
50. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին: Երևան, Լույս, 1991
51. Մելիքսեթյան Ռ. Տ. Արտադասարանական մարզական աշխատանքներ. – 1970. – 106 էջ
52. Մելքոնյան Հ. Հանդիմանը դպրոցում: Ուսումնական ձեռնարկ: Երևան, 80 2003 թ.
53. Մելքոնյան Հ., Կալաջյան Ե. Մարզախաղեր.Խաղերի կանոնները.- Երևան.-2007:
54. Մեհրաբյան Ա.Ռ., Այվազյան Ա., Գաբրիելյան Հ. Մարզական միջոցառումների կազմակերպումը ուսումնական հաստատություններում: Մեթոդական ձեռնարկ. Եր.: Լուսակն, 2011թ

55. Նահապետյան Ս.Ս. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ.-Երևան.- Լույս.-1988:
56. Չատինյան Ա. Ա. Շարժումների ճշգրտության մոնիթորինգ, ուսումնական ձեռնարկ.- 2009.- 110 էջ:
57. Սամվելյան Լ.Ա. Սպորտը և արդարացի խաղը.-Եր.: Տնտեսագետ.-2006.-96 էջ:
58. Սաֆարյան Ի.Գ. Լողի ուսուցման և մարզման մեթոդիկա, Երևան 2008թ, 205 էջ:
59. Վարոյան Ա. Շարժախաղեր դպրոցականների համար.-Երևան.-2008.-160 էջ:
60. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին Հայաստանի Հանրապետության օրենքը. նախագիծ, Երևան, 2006 թ.
61. Հանրակրթության պետական կրթակարգ միջնակարգ կրթության պետական չափորոշիչ: Երևան.- «Անտերես», 2004 թ.
62. Лях В. И., Мейксон Г. Б. И др. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя.-1997.- 192 с.
63. Лях В. И., Мейксон Г. Б. И др. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя.-1998
64. Кофман А. Г. Книга учителя физической культуры.- М.:ФиС.- 1999.