

ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՆՈՐԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՇԽԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ 2

ՆՅՈՒԹԵՐ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

2021

Թեմատիկ պլանավորում՝ ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
2-րդ դասարան 2021 – 2022 ուստարի
Ուսուցուիհի՝ մանկավարժության մագիստրոս, մենթոր
Նարինե Խաչատրյան

Տարեկան՝ 2ժ * 32շաբ = 64ժամ

1-ին կիսամյակ 32 ժամ

Ժ/Ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքներ	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ	Տնային հանձնարարություն
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 2 ժամ /5 ժամ/					
1	Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար:	● պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: ● ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենայի գործելիքների հաղորդել ● ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենայի գործելիքների հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ:	● Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը: ● Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: ● Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոց շարժախաղերի անվանումները: ● Պատկերացում ունենալ օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:	● Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում: ● Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնույթյան երևույթներ, մշակույթի դրսորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում: ● Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-	Օլիմպիական խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=kBX4belPBI Օլիմպիական խաղերի համարոտ պատմություն https://www.youtube.com/watch?v=oQjgOFjH_Bw
2	Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:				Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU
	Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:				

				համայնքիա-սարակություն հարաբերությունները, տեղաբաշխումը, հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը/մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքների:	
Աթետիկական վարժություններ - 6 ժամ. Քայլքեր, Վագրեր, Ցատկեր, Նետումներ: /12 ժամ/					
3	Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վագր բարձր մեկնարկից 30մ:	● սովորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկապես ճիշտ կատարումը, ● սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, ● նպաստել տարածու- թյան մեջ կողմնորոշման և կոռորդինացիոն ընդու- նակությունների մշակ- մանը,	●Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել ճորպե: ●Կարողանա թափա- վազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: ● Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանա- կետին: ●Դրսուրի արագության, արագաուժային, ճարպկու- թյան, դիմացկունության ընդունակություններ:	● Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնա- վոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատա- հարներում և հարաբերություններում, օր- ինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շար- ժումների հերթագայության մեջ: Համապա- տասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Աթետիկա» մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամրողապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնա- սիրության միավորը համակարգն է: Համա- կարգը միմյանց հետ կապված հասկացու- թյունների մեկ ամրողություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժում- ներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղա- դրիչներ և հետադարձ կապ:	նախարժանք << https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSn4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4 https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=_7LlbNGVLzE
4	Վագր շարժման ուղղության փոխոխու- թյունով, վազքաքայլ- երի երկարությունը և հաճախության փո- խոխմամբ, վազքաքայ- լերի երկարությունը և հաճախությունը փոխոխելով:	● սովորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, ● նպաստել տարածու- թյան մեջ կողմնորոշման և կոռորդինացիոն ընդու- նակությունների մշակ- մանը,	●Դրսուրի արագության, արագաուժային, ճարպկու- թյան, դիմացկունության ընդունակություններ:	● Ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնա- սիրության միավորը համակարգն է: Համա- կարգը միմյանց հետ կապված հասկացու- թյունների մեկ ամրողություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժում- ներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղա- դրիչներ և հետադարձ կապ:	վագր https://www.youtube.com/watch?v=lGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=Im6vl3j_V64 ցուկեր https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY
5	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:	●նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպ- կության, դիմացկունու- թյան ընդունակություն- ների մշամանը,	●Ուսումնա կամային որակներ:		
6	Վազք՝ Մաքրավազք 3 x 10 մ	●դաստիարակել կամային որակներ:			
7	Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից:				
	Նետումներ՝ թենիսի				

8	գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից:			ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրու- թյունները և տարրերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksB05Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=Wl6JLe6ztSc
Մարմնամարզական վարժություններ -5 ժամ /10 ժամ/					
9	Ճարային վարժություններ, շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միայնու շարքից երկայուն շարքի, «Շարվիր», «Զգաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ:	<ul style="list-style-type: none"> սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մազգելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխլոնձի կատարումը: նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ոիթմի և գեղագիտական ճաշակի ծևավորմանը, մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կորոդինացիոն կարողությունները, զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և համապատասխան կատարել կողադիր, փոփոխական, 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա մազգել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կրանիստեր: Կարողանա կատարել գլուխլոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը: Կարողանա կատարել կախեր և հետումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ոիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ: 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլնենիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանուած դրանք: Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտածու շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեջ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: Անհատներ և հարաբերություններ. </p>	<p>Առավույյան կատարի նախավարժանը և պահպանի հիգիենայի կանոնները;</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDYO https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412</p>
10	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. առանց առարկաների, մարզափայտերով, գնդակներով, օդերով, ցատկապարաններով: Կեցվածքի ծևավորման վարժություններ: Ծնչառական վարժություններ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:	<ul style="list-style-type: none"> մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կորոդինացիոն կարողությունները, զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և համապատասխան կատարել կողադիր, փոփոխական, 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա կախեր և հետումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ոիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ոստյուններ: 	<ul style="list-style-type: none"> Սինդիկատ կառուցվածքները առաջանասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող 	<p>ընտանեկան խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p>
11	Մազգման	համարձակություն և			

	Վարժություններ՝ մագլում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլում մարզապատի վրայով՝ վերև և վար:	վատահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:		համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարդության գիտակցումը:	
12	Ակրոբատիկական վարժություններ՝ կրանիստ դրությունից՝ գլորում առաջ, գլուխկոնծի առաջ, մեջքին պառկած դրությունից կանգ. թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրությունը:				որիմիկ մարմնամարզություն https://www.youtube.com/ watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218
13	Ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում՝ առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին:				

	Ձեռքբերի շարժումներն ուղղեցել գլխով և հայացքով: Պարային քայլքեր՝ կից քայլք մի ոտքի կրոննկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կրանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և սստյուններ երաժշտության նվագակցությամբ:			
Շարժախաղեր – 16 ժամ. /32 ժամ/				
14	Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Որսա և նստիր»	<ul style="list-style-type: none"> ●Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> ●Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: 	<ul style="list-style-type: none"> ●Արդարություն և զարգացուած շարժախաղորի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
15	Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներն ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:	<ul style="list-style-type: none"> ●Զևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> ●Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: 	<ul style="list-style-type: none"> ●Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:
16	Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:	<ul style="list-style-type: none"> ●Նպաստել համարձակության, ինքնավատահության, նպատակավացության, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: 		<ul style="list-style-type: none"> ●Արդարություն և զարգացուած շարժախաղորի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները: ●Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: </p>
17	Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում»:	<ul style="list-style-type: none"> ●Զարգացնել ճարպկության, 		<ul style="list-style-type: none"> ●Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական,</p>

18	«Գնդակներով էստաֆետա»	արագառության, ճկունության, դիմացկունության, կորորդինացիոն կարողությունները: ●Հաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին:		ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարրերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:	խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g
19	Կոռորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը»,				https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs
20	«Թռչունները և վանդակը»,				
21	«Արգելված շարժում»,				
22	«Երրորդն ավելնորդ է»:	●Կարողանալ խաղալ զվարճակի ֆուտբոլ շարժախաղերի տարրերով:			
23	Զվարճակի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Զվարճակի ֆուտբոլ»:	●Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շարժախաղեր:			
24	Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպ- ման և անցկացման կանոնների մասին:				
25	Շարժախաղեր՝ «Հետապնդում սահմանագծված հատվածում»,				
26	«Գիշեր-ցերեկ», «Զույգերը զնդակու»,				
27	«Շունը և տերը»,				
28	«Փոխանցավագք՝ զնդակներով, վարու- մով, արգելքների հաղթահառմով, շրջանցումներով, դար- պասին հարվածելով»,				
29	«Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»:				
Ընտրովի ուսումնական նյութ – 3 ժամ դահուկային պատրաստություն, /5 ժամ/					
30	Դահուկային	●Տեղեկություն տալ	●Իմանա դահուկային	● Օրինաչափություններ.	

	պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանրացում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա:	դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: ●Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները: ●Ձևավորել սահաքայլը և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողությունները: ●Ուսուցանել «Եղևնածն» և «ԿիսաԵղևնածն» վերելքի տեխնիկան:	պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: •Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: •Կարողանա կատարել փոփոխական երկայլ ընթացք: •Կարողանա արգելակել «գութանածն» և «հենումով»: •Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղածն» և «եղևնածն» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:	Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, սահող քայլքերը, դահուկավագքը կամ լողում թիավարումը և դարձումները, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Դահուկային սպորտում» և «Լող» մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեջ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, խաղերից և մարզաձևներից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևրվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
31	Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլը դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «Եղևնածն» և «ԿիսաԵղևնածն» եղանակով: Վայրէջք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով:			
32	Տեղաշարժ դահուկներով 1000մ:			

Միջառարկայական կապ- Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում,

Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ,

Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա՝ մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն,

Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների ոլոնամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից,

Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

Կապը հանրակրթության չափորոշչի վերջնարդյունքների հետ - S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38

ԹԵՄԱՏԻԿ պլան գրաֆիկ 2-րդ դասարանի

.....մարզի.....քաղաքիդպրոցի, 2-րդ դասարանի,ուսումնական տարի
I կիսամյակ

№	Նյութի բովանդակությունը	Ժ/Ը
1.	Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	2
1.1	Սուպույան մարմամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս:	
1.2	Օլյմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը:	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	6
2.1	Քայլը՝ ճշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից:	
2.2	Վազք շարժման ուղղության փոփոխումով, վագրաքայլի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով:	
2.3	Հավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե:	
2.4	Ցատկելով հեռացանու տեղից:	
2.5	Բարձրացատկ 2-4 վագրաքայլով 30-40 սմ բարձրության պարանի վրայով:	
2.6	Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն, նետում նշանակետին տեղից:	
3.	Շարժախաղեր	16
3.1	Վազքի ուսակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով էստաֆետ», «Որսա և նստիր»:	
3.2	«Էստաֆետային խաղեր»- արագություն մշակելու համար:	
3.3	Ցատկելով ուսակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թքուկներու ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»:	
3.4	«Էստաֆետային խաղեր»- ցատկունակություն մշակելու համար:	
3.5	Նետումների ուսակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում զամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»:	
3.6	Գնդակը փոփսանցելու և վարելու ուսակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոփանցում տողանում», «Գնդակի փոփանցում»:	
3.7	«Գնդակներով էստաֆետ»- գնդակին տիրապետելու համար:	
3.8	Կորորինացիոն ընդունակությունների մշակմանը նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթավա օրերը», «Ժողովները և վանդակը»:	
3.9	«Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ է»:	
3.10	Զվարճայի փուտրով տարրերով խաղեր՝ «Զվարճայի փուտրով»:	
3.11	Տեղեկություն փուտրով խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին, «Զվարճայի փուտրով»:	
3.12	Շարժախաղեր՝ «Հստափորում սահմանագծված հատվածում»:	
3.13	«Գիշեր-ցերեկ», «Զովզերը գնդակով»:	
3.14	«Փոխանցավազը՝ գնդակներով վարումով, արգելքների հայթահառումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»:	
3.15	«Էստաֆետային խաղեր»-գնդակի վարումը զարգացնելու համար:	
3.16	«Երկրորդնամին խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»	
4.	Մարմնամարզություն	5
4.1	«Շարվիր», «Հավսար», «Հզաստ», «Աջ դարձ», «Ձախ դարձ», շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միայնուն շարքից երկայուն շարքի կից քայլերով քացազանցելու խստանականությունը:	
4.2	Ընդհանուր զարգացման վարժություններ՝ առանց առարկաների, մարզակայություն:	
4.3	Ընչառական վարժություններ: Հարաթարապության կանխարգելման վարժություններ:	
4.4	• Մեջջն պառկած դրույթներով կանք թիակների վրա, այդ դրույթներով գրութել առաջ ընդունելով հենակքանիստ դրույթունը:	
4.5	Պարային քայլեր՝ կից քայլ մի ոսքի կրոնմը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլ կրանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլ և ոստոյններ երաժշտության նվազակցությամբ:	
	• Մազցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մազցում մարզապատի վրայով՝ վեր և վար: Հավսարարակշողության պահպանում կանք ուսնաբաթերի, մեկ ոտքի վրա հատակին և մարզանստարանի վրա, քայլ մարզանստարանի վրա:	
4.6	Ութմիկ-մարմնամարզական վարժություններ՝ երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ուսնաթաթի ցուցադրում առաջ և կողմ, կանգնել ուսնաբաթերին: Ձեռքերի շարժմաներն ուղեցնել գլխսվ և հայացը:	
5.	Ընտրովի ուսումնական նյութ՝ դահուկային պատրաստություն	3
5.1	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացնում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկների ուսերի վրա: Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահարայի դահուկահայտերի օգնությամբ: Կերելով ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «Եղևնաձն» և «Կիսաեղևնաձն» եղանակով: Կայրէջ բարձր ու ցած կեցվածքով փոքր թեքության անցու:	
5.2	Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ փոփոխական երկայլ ընթացք առանց դահուկափայտերի և դահուկափայտերով: Կայրէջ թեք զահիկայի լանջերից: Աղբեկալում «Գրիթանաձն» և «Եղևնաձն»: Ուսնափոփոխումով դարձում ընթացքից: Կերելով «Սանդղանաձն» և «Եղևնաձն»: Հավսարաչափ արագությամբ տեղաշարժ դահուկներով մինչև 1 կմ: Կրկնողական դահուկարնեցք: 3-4 անգամ 50-ական մետր վագրահատված արագությամբ:	
5.3	Տեղաշարժ դահուկներով 1000մ:	
6.	Շարժողական ընդունակությունների մշակում	
	Մշակում ուժ	
	Արագաշարժություն	
	Դիմացկունություն	
	Ճկունություն	
	Ճարպկություն	
	Հավսարաչափություն	
	Ցատկություն	
	Կոռորդինացիա	

I կիսամյակ

Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	2 6	27	2 8	2 9	3 0	31	32										
1	գ	գ																																								
1.1	ու	ս																																								
1.2	ու	ս																																								
2			Ա	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա																																	
2.1			ու	ա	ս																																					
2.2			ու	ա	ա	ա	ա	ա	ս																																	
2.3			ու	ա	ա	ս																																				
2.4			ու	ա	ա	ս																																				
2.5						ու	ա	ս																																		
2.6			ու	ա	ս																																					
3										Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ								
3.1										ու	ա																															
2.2										ու	ա																															
3.3											ու	ա																														
3.4											ու	ա																														
3.5												ու	ա																													
3.6												ու	ա																													
3.7													ու	ա																												
3.8													ու	ա																												
3.9													ու	ա																												
3.10														ու	ա	ա																										
3.11														ու	ա																											
3.12																															ու	ա	ա									
3.13																															ու	ա	ա									
3.14																															ու	ա										
3.15																															ու	ա	ա									
3.16																															ու	ա										
4.																															Մ	Մ	Մ	Մ	Մ							
4.1																															ու	ա	ա	ա	ա							
4.2																															ու	ա										
4.3																															ու	ա										
4.5																															ու	ս										
4.6																															ու	ս										
5.																																					Ը	Ը	Ը			
5.1																															ու	ա	ա									
5.3																															ու	ա	ա									
5.3																															ու	ս										
6.			Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ	Շ					
6.1																																							x	x	x	
6.2		x	x	x	x	x	x	x	x																																	
6.3																																							x	x	x	
6.4																																x	x	x	x	x	x					
6.5															x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
6.6																																x	x									
6.7				x	x										x	x																										
6.8						x	x								x	x																										

ՏԱՐԵԿԱՆ ՊԼԱՆ ԳՐԱՖԻԿ

.....մարզի.....քաղաքի.....դպրոցի 2-րդ դասարանի,ուսումնական տարի

**Օրվա դասի պլանի օրինակներ. մարզահրապարակում, մարզադահլիճում, Ֆիզիկական
դաստիարակության և սպորտի տեսությունից
կազմեց Նարինե Խաչատրյանը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչուհի, մանկավարժության
մագիստրոս, մենթոր**

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 3

Դպրոց -

Դասարան -

Աշակերտների քանակը՝ --, տղա'--, աղջիկ'--

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները

1. Ուսուցանել վազք արագացումով 40մ:
2. Ամրապնդել տեղից հեռացատկ:
3. Ամրապնդել հեռացատկ 5-7 վազքաբայլով, հրման շեշտադրումով:
4. Շարժախաղ չեստաֆետ ցատկով!:

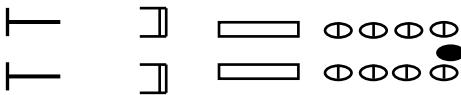
Վերջնարդյունքները.

1. Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
2. Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր:
3. Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:
4. Կարողանա խաղալ շարժախաղերի մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
5. Կարողանա տարրեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
6. Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, հոսքային, հերթափոխային:

Անհրաժեշտ գույքը՝ սովոր, սանտիմետր, վայրկյանարակ, արգելապատ 20 սմ բարձրության, օղակներ, կանգնակներ, մարզանստարաններ, վերջնադրոշներ, ցատկապարաններ:

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Չափակ որում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրա վիչ մաս՝ 10'	Շարք, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1'	Ճակատային մեթոդ
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը համաշափ, դանդաղ տեմպով
	վազք կից քայլերով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	վազք՝ սրունքները հետ գցելով	0,5 շրջ.	
	արագացումներ	2X	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասունից եռասյան		
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		Ճակատային մեթոդ
	I. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-4. գլխի պտույտներ աջ, 5-8. պտույտներ ձախ:	4X	կատարել մեծ լայնույթով, իրանը պահել ուղիղ
	II. Ե. դ.՝ կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը ծոճրակին, մատները հյուսած.	4X	
	1-2. ձեռքերի սեղմումով գլխի թերում առաջ, 3-4. Ե.դ.,		մեջքն ուղիղ
	5-6. ձեռքերի սեղմումով գլխի թերում հետ, 7-8. Ե.դ.:		
Հիմնակա ն մաս՝ 30'	III Ե. դ.՝ Ձեռքերը գոտկատեղին 1-4. շրջաններ ուսերով առաջ և ետ: IV. Ե.դ.՝ ոտքերը ներ զատած ձեռքերն առաջ, բռննցք արած	4x	մեծ լայնույթով
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև, 2. Ե.դ., 3. աջը վեր, ձախը ներքև, 4. Ե.դ.	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	V. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ.	4 X	Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ կատարել հնարավորինս խոր
	1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին 2. Ե.դ., 3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին, 4. Ե.դ.:		
	VI. Ե. դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-2. կրանստել, ձեռքերն առաջ, 3-4. Ե.դ.:	4 X	կրանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել
	VII. Ե. դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին 1-4. ոստյուններ աջին, 5-8. ոստյուններ ձախին: սեղում քայլք		կատարել ազատ, հանգիստ, համաշափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
			կարգավորելով շնչառությունը
	Շարափոխում եռասյունից միասյան		
	1. Վազք արագացումով 40մ.	8'	Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել արագությունը, բայց այնպես, որ շարժումները լինեն ազատ: Վազքի ժամանակ իրանը թերքած է առաջ կամ ուղղածից: Վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ոտքերի շարժումներն են
	2. Տեղից հեռացանկ	8'	Հրումը կատարվում է երկու ոտքով միաժամանակ: Հրումից անմիջապես հետո ձեռքերն իջեցվում տարվում են հետ վեր արմկիողերում տալով որոշակի ծավածք: Վայրեցքի ժամանակ պահպանել հավասարակշռությունը:

	<p>3. Հեռացատկ 5-7 վագքաքայլով, իրման շեշտադրումով</p>	8'	<p>Հրման ուրբն առաջ դնել ներքանով, թափայինը հետ: Այս դիրքից թափայինով ակտիվ առաջ վեր շարժումով կատարել հրում: Թափավագքը կատարել ոիթմիկ և բարձր տեմպով:</p>
	<p>4. Շարժախաղ՝ Տէստաֆետ ցատկով՝ խաղաղողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և կանգնում սյունաշար, իրարից 3-4 քայլ հեռու: Խմբերի առջև դրվում է մի քանի արգելվներ՝ մարմնամարզական նստարան, ցածր արգելապատ՝ 20-30սմ. բարձրությամբ, պարաններ և այլն: Արգելվները շարքից պետք է հեռու լինեն 6-8 քայլ և նույնքան էլ հեռու իրարից: յու. խմբի դիմաց 30մ. հեռ. վրա ամրացվում է դրոշակ կամ կանգնեցվում գուրգ: Նեկավարի ազդանշանով խմբերի 1-ին համարները վազում են առաջ, ցատկելով անցնում բոլոր արգելվները և շրջանցելով դրոշակը, նորից արգելվները հաղթահարելով մոտենում են շարքին և էստաֆետի փայտիկը հանձնում հերթական խաղացողին: Նույնը կատարում են բոլորը հաջորդաբար: Հաղթում է շուտ վերջացնող խոմբը:</p>	6'	<p>1. Գծից առաջ գալ և էստաֆետի փայտիկն ընդունել արգելվում է: 2. Խաղի ընթացքում սխալ կատարողները վագքը կրկնում են: 3. Փայտիկը պետք է ընդունել ձախ ձեռքով և հանձնել աջով:</p>
			
	Շարք		
	Լիցքաթափող, թուլացնող վարժություններ	5'	
	Դասի ամփոփում		
	Տնային առաջադրանքների հանձնարարում		

Օգտագործված գրականություն

1. Նահապետյան Ս.Ս. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
2. Մամաջանյան Վ.Մ. «Աթլետիկա», Երևան, 2003, 187 էջ:
3. Վարոյան Ա. «Շարժախաղեր», Երևան, 2007, 160 էջ:
4. Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 2

Դպրոց №

Դասարան 5^ա

Աշակերտների քանակը՝ --, տղա՛--, աղջիկ'--

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները

1. Ուսուցանել առաջգլուխությունների և հետգլուխությունների:
2. Ուսուցանել թիկնականգ վրա:
3. Հավասարակշռությունը և ճարպկությունը մշակող շարժախառ՝ «Մարզափայտն ուսին»:

Վերջարդյունքները.

1. Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:
2. Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:
3. Կարողանա խաղալ շարժախաղերը մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
4. Կարողանա տարրեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
5. Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, հերթափոխային, խմբային, անհատական:

Անհրաժեշտ գույքը՝ ներքնակներ, մարզափայտեր, կանգնակներ, վերջնադրոշ, սուլիչ:

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Զափավ որում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10'	Շարք, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1'	Ճակատային մեթոդ
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը համաչափ, դանդաղ տեմպով
	վազք կից քայլերով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ սրունքները հետ գցելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	վազք՝ արագացմամբ	2X0,5 շրջ.	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասյունից քառասյան		հետևել ձեռքերի և ոտքերի կտրուկ շարժումներին
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
	I. Ե.դ.' ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	կատարել մեծ լայնույթով, իրանը պահել ուղիղ
	1-4. գլխի պտույտներ աջ,		
	5-8. պտույտներ ձախ:		
	II. Ե.դ.' ձեռքերը գոտկատեղին.		
	1. գլխի թեքում առաջ,	4X	ծնոտը հաել կրծքին, իրանը՝ ուղիղ
	2. Ե.դ.,		
	3. գլխի թեքում հետ,		
	4. Ե.դ.:		
	III. Ե.դ.' ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	
	1. թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին,		ծնկները չծալել
	2. Ե.դ.:		

	IV. Ե.դ. ուսնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ
	1-2. կրանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	V. Ե.դ.՝ ոտքերը նեղ զատած ձեռքերն առաջ, բռունցը արած.		
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքս,		
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը վեր, ձախը ներքս,		
	4. Ե.դ.	4 X	Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ
	VI. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ.		
	1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին		
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին,		
	4. Ե.դ.:	4 X	կատարել հնարավորինս խոր
	VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.		
	1-2. կրանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:		
	VIII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.		
	1-4. ոստյուններ աջին,	10'	կատարել ազատ, հանգիստ, համաշափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
	5-8. ոստյուններ ձախին:		
	տեղում քայլը		
	Քառասյունից կազմել միասյուն, դասարանը բաժանել երկու մասի		տղաներ, աղջիկներ
Հիմնական մաս՝ 30'	1. Գլուխկոնծի առաջ. ա) ընդունել հենում կրանիստ դրություն, բ) ծալել ձեռքերը և գլուխը թեքել առաջ, գ) հրվել ոտքերով և շրջվել գլխի վրայով:	10'	պահպանել հավասարակշռությունը, հետևել, որ գլուխը չդիպչի հատակին, հրումն ուղղված լինի առաջ
	2. Կանգ թիակներին ա) ընդունել հենում կրանիստ դրություն, բ) գլուխել հետ, ձեռքերը հենել հատակին, գ) ոտքերն ուղղել, ձեռքերն իրանին, ծնկները ճակատի մոտ:		

Օգտագործված գրականություն

1. Նահապետյան Ս.Ս. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
 2. Մամաջանյան Վ.Մ. «Աթլետիկա», Երևան, 2003, 187 էջ:
 3. Վարոյան Ա. «Շարժախաղեր դպրոցականների համար», Երևան, 2007, 160 էջ:
 4. Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:

ՏԵՍԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 1

Թեմա՝ Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը,

Դպրոց №, դասարան 5^ա, աշակերտների ընդհանուր քանակը՝ 25, տղա՝ 15, աղջիկ՝ 10

Անցկացման վայրը՝ դասարան

Դասի խնդիրները.

1. Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:
2. Օժանդակել բարձրացնելու համոզվածությունը ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական և կրթական նշանակության մեջ:

Վերջարդյունքները.

1. Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:
2. Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:
3. Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:

Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, խմբային: ճակատային, խմբային:

Դիդակտիկ նյութեր՝ համակարգիչ, էլ. գրատախտակ, լուսանկարներ, պաստառներ, :

ԹԵՄԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման, ազգային խաղերի և մրցումների կազմակերպման գործում իր յուրահատուկ տեղն ունի հին Հունաստանը: Այն իրավամբ համարվում է հնագույն ժամանակների ոչ միայն արվեստի, գիտության, մշակույթի, այլ նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, առաջին հերթին օլիմպիական խաղերի կազմակերպման ու անցկացման հայրենիքը:

Օլիմպիական խաղերը ծնունդ են առել հին Հունաստանում, որոնց մասին հիշատակվում են շատ վավերագիրների և պատմիչների կողմից:

Օլիմպիական խաղերի սկզբնավորման և առաջին խաղերի կազմակերպման ժամանակի վերաբերյալ գոյություն ունեն մի քանի վարկածներ: Սակայն հին Հունական օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է ՔԾԱ. 776 թվականը, որի մասին <<Հին Հունաստանի պատմություն>> գրքում գրված է. <<Ավանդության համաձայն համահունական առաջին խաղերը անցկացվեցին մ.թ.ա. 776թ. Օլիմպիում Զևսի տաճարի մոտ>>:

Օլիմպիական խաղերի առաջացումը կապված է եղել որոշ ծիսակատարությունների և առասպելական հերոսների հետ՝ հիմնականում Հերակլի և Պելոպսի: Օլիմպիական խաղերը անցկացվել են սուրբ Օլիմպիական Ալտիսի բացատում, որը համարվել է համահունական ծիսակատարությունների և մրցումների անցկացման կենտրոն: Օլիմպիայում է գտնվում նաև Հերա աստվածուհու տաճարը:

Օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար սահմանված էին հատուկ պայմաններ և հստակ կանոնակարգ: Այդ կանոնների համաձայն այն մարզիկները, ովքեր ցանկանում էին մասնակցել խաղերին, պարտավոր էին մրցումներից մեկ ամիս առաջ ժամանել Օլիմպիա, ներկայանալ կազմակերպիչներին, մարզվել, այնուհետև նախապատրաստվել մրցումներին:

խաղերի մասնակիցները երդվում էին, խոստանում մրցումների ժամանակ լինել ազնիվ և արդար:

Սկզբնական շրջանում խաղերին մասնակցում էին միայն տղամարդիկ, սակայն հետա•այում սկսեցին անցկացվել առանձին մրցումներ նաև կանանց համար: Կանանց օլիմպիական խաղերը նույնպես տեղ էին ունենում Օլիմպիայում, տղամարդկանց խաղերից հետո, սեպտեմբեր ամսին:

Օլիմպիական խաղերի կանոնակարգի համաձայն, խաղերի անցկացման ժամանակ դադարեցվում էին պատերազմները:

Հին Հունական Օլիմպիական խաղերն անցկացվել են 4 տարին մեկ անգամ;

Այդ խաղերում կազմակերպվել են մի շարք մրցումներ տարրեր մարզաձևերից՝ վագրերի, հեռացատկի, նիզակի և սկավառակի նետման, հնգամարտի, ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, խաղերի, ծիարշավի, ինչպես նաև արվեստի մրցումներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերում, առաջին օլիմպիական չեմպիոն է դարձել հույն Կորեբան՝ վագրի մրցումներում:

Օլիմպիական խաղերը ղեկավարում և մրցավարներ էին դառնում հույն անվանի և պատվավոր մարդիկ, որոնք նախապես կազմում էին մրցումների կարգը, իսկ մրցումների ընթացքում հետևում էին կանոնների պահպանմանը:

Բացի մրցումներից, օլիմպիական խաղերի ժամանակ բանաստեղծները կարդում էին ոտանավորներ, իսկ հուետորները գովարանում էին այդ խաղերում հաղթողներին: Մրցումներում հաղթողները պարգևատրվում էին ձիթենու ճյուղերից պատրաստված պսակներով: Հաղթողների պսակադրման արարողությունը կատարվում էր Օլիմպիայի Զևսի տաճարում:

Հաղթողների անունները գրանցվում էին Օլիմպիական խաղերի չեմպիոնների պատվով գրքում:

Հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են շատ անվանի գիտնականներ, փիլիսոփաներ, որոնցից էին Պյութագորասը, Հերոդոտը, Սոկրատեսը, Դեմոսթենեսը, Պլատոնը, Սոֆոկլեսը, Լուկիանոսը, Հիպոկրատը, Արիստոտելը, Էվրիպիդեսը և ուրիշներ:

Հոյն խոշոր ֆիլիսոփա և մաթեմաթիկոս Պյութագորասը օլիմպիական խաղերում հաղթող է դարձել բռնցքամարտից, իսկ հանրահայտ բժիշկ Հիպոկրատը անվանի ծիավար էր և ըմբիշ: 211-րդ օլիմպիական խաղերի հաղթող է ճանաչվել նաև կայսր Ներոնը ծիակարերի մրցումներին:

Պատմական աղբյուրները հստակորեն վկայում են, որ իին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև մարզիկներ իին Հայաստանից, որոնցից շատերը դարձել են հաղթողներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերին մեզ հայտնի առաջին հայ մասնակիցն ու չեմպիոնը Տրդատ 3-րդ Արշակունին է, որի մասին գրել են հայ անվանի պատմիչներ Ագաթանգեղոսը, Մովսես Խորենացին, Ղազար Փարպեցին, Փավստոս Բուզանդը, Եղիշեն:

Տրդատ Մեծ Արշակունին 281 թվականին կայացած 265-րդ օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտիկների մրցումներում հոչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Նրա տարած հաղթանակը առավել ծանրակշիռ է դառնում, եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ մրցումները անցկացվում էին Հունաստանում և դրանք վարում էին հոյն մրցավարները: Տրդատ Արշակունու Օլիմպիական խաղերում տարած հաղթանակը պայմանավորված էր նաև նրանով, որ նա ճակատագրի բերումով մանուկ հասակում տեղափոխվելով Հռոմի կայսրություն՝ իր ողջ կրթությունը և դաստիարակությունը ստացել էր այնտեղ: Մեզ հասած պատմական փաստերից կարող ենք եզրակացնել, որ Տրդատը ուզմական կրթություն ստանալուն զուգընթաց, զբաղվել է նաև ըմբշամարտով, ծիավարժությամբ, և իին հունական օլիմպիական խաղերում հաղթելով բոլոր ուժեղագույն ըմբիշներին, հոչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Տրդատ 3-րդ Արշակունի թագավորի ազգանվեր գործունեության, նրա գլխավորած երկրի հզրացման և բարգավաճման գործում ունեցած մեծ ավանդի համար, իին ու նոր

ժամանակների հայ և օտարազգի շատ հեղինակներ՝ նրան անվանել են Տրդատ Մեծ Արշակունի: Նշանակալից է նաև այն, ու Տրդատ Մեծի թագավորության ժամանակ, 301 թվականին քրիստոնեությունը առաջինը Հայաստանում ընդունվեց որպես պետական կրոն:

Դրանից 104 տարի անց՝ 385թվականին կայացած 291-րդ օլիմպիական խաղերում բռնցքամարտի մրցումներում հաղթող է ճանաչվել Արշակունյաց տոհմի մեկ այլ ներկայացուցիչ՝ Վարագդատ Արշակունին:

Վարագդատի մասին առաջին տեղեկությունները հայտնել է պատմահայր՝ Մովսես Խորենացին: Նա գրում է. <<Այս Վարագդատը երիտասարդ էր տարիքով, սրտոտ, հաղթահասակ, ուժեղ, լի արիության բոլոր գործերով և շատ հզոր՝ նետաձգության մեջ: Նախ Պիսայում բռնցքամարտիկներին հաղթելով, հետո հելլադացիների Արեգ քաղաքում կես օրում մի քանի առյուծ կոտորեց, որի համար օլիմպիական հանդեսի ըմբշամարտների խաղերում փառք վաստակեց և հարգանք>>:

Հին հունական օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտի մրցումներում Վարագդատի հաղթանակը ամրագրված է <<Օլիմպիական խաղեր>> գրքում:

Ներկայումս, Հունաստանի Օլիմպիա ավանի օլիմպիական թանգարանում ցուցադրվող դարերի խորքից մեզ հասած հուշագրում գրված են օլիմպիական խաղերի թվերը, դրանց անցկացման տարեթվերը, օլիմպիական չեմպիոնների անունները և նրանց երկրների անունները: Այդ հուշագիրը մեզ տեղեկացնում է, որ հին հունական օլիմպիական 291-րդ խաղերում, որը կայացել է 385 թվականին, օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը նվաճել է հայաստանցի Վարագդատ Արշակունին: Նշանակած հուշագրի պատճենը հանձնված է Ֆիզիկական կոլլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ֆիզիկական կոլլտուրայի և սպորտի թանգարանին:

Չի բացառվում նաև այն, որ հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև Արտավագդ 3-րդը, Արտավագդ 2-րդը և այլ թագավորներ:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ հին Հայաստանում նույնպես գրադիւ են տարբեր մարզաձևներով /շուրջ 30/, ինչպես նաև կազմակերպվել են շատ տոնահանդեսներ, մրցույթներ:

Հին Հայկական մարզամշակույթային տոնախմբություններից առավել զանգվածայինը և ժողովրդականը՝ Նավասարդն ու Վարդավառն էին, որոնք բավականին նման էին հին հունական օլիմպիական խաղերին:

Նավասարդյան տոնախմբությունները կազմակերպվում էին ի պատիվ Ամանոր աստծու և սկսվում էին օգոստոսի 11-ին: Նավասարդյան տոնախմբություններին, հին հունական օլիմպիական խաղերի նման, կազմակերպվում էին ոչ միայն արվեստի, գրականության և մշակույթի տարբեր ոլորտի ներկայացուցիչների մրցույթներ, այլև բազմաթիվ ֆիզիկական վարժությունների, մարզական խաղերի և տարբեր մարզաձևների մրցումներ: Նավասարդյան խաղերի ժամանակ մրցում էին հետևյալ մարզաձևներից՝ վազք, հեռացատկ, նետաձգություն, նիզականետում, ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, սուսերամարտ, գնդակախաղ, մականախաղ, ձիարշավ և այլն: Նավասարդի գլխավոր տոնակատարությունը կայանում էր հին Հայաստանի հեթանոսական պաշտամունքի ամենահայտնի կենտրոնում Բագավանում:

Վարդավառի տոնախմբությունը նվիրված էր Աստղիկ աստվածուհուն, որը համարվում էր մայրության, սիրո, գեղեցկության աստվածուհի: Այդ տոնախմբությունների ժամանակ նույնպես անցկացվում էին մրցումներ տարբեր մարզաձևներից:

Հին հայկական Նավասարդ և Վարդավառ տոնախմբությունների և հին հունական օլիմպիական խաղերի մարզական և մշակույթային ծրագրերում, մրցումների հաղթողների

պարզեցնելու մեջ արարողակարգերում, մրցումների կազմակերպման կանոններում և այլ ծիսակատարություններում կան շատ նմանություններ ու ընդհանրություններ: Վարդավառի տոնակատարության ժամանակ մարզական մրցումների հաղթողների պարզեցնումը հիշեցնում է հունական օլիմպիական խաղերի հաղթողների պարզեցնումը արարողակարգը, միայն այն տարբերությամբ, որ օլիմպիական խաղերի հաղթողները ստանում էին ձիթենու ճյուղերից հյուսված պսակ, իսկ Վարդավառի մարզական մրցումների հաղթողները՝ վարդե պսակ:

Այս տոնախմբությունները հայ ժողովրդի հոգևոր մշակույթի և ֆիզիկական կարողությունների ցուցադրման իսկական հանդեսներ էին:

Ստուգողական հարցեր.

1. Նկարագրել հին հունական օլիմպիական խաղերը:
2. Ներկայացնել հայերի մասնակցությունը հին հունական օլիմպիական խաղերում:
3. Ներկայացնել հին Հայաստանում անցկացվող մարզկան միջոցառումները:

Տնային հանձնարարություն՝

Գրականության ցանկ. 1. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. «Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին», Երևան, 1991, 167 էջ: 2. Մինասյան Հ.Ս., Գաբրիելյան Հ.Հ. «Ֆիզիկական կուլտուրա» գիտելիքի հիմունքներ, Երևան, 2011, 128 էջ:

**Օրվա դասի պլանի օրինակներ. մարզահրապարակում, մարզադահլիճում, Ֆիզիկական
դաստիարակության և սպորտի տեսությունից
կազմեց Նարինե Խաչատրյանը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչուհի, մանկավարժության
մագիստրոս, մենթոր**

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 3

Դպրոց -

Դասարան -

Աշակերտների քանակը՝ --, տղա'--, աղջիկ'--

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները

5. Ուսուցանել վազք արագացումով 40մ:
6. Ամրապնդել տեղից հեռացատկ:
7. Ամրապնդել հեռացատկ 5-7 վազքաբայլով, հրման շեշտադրումով:
8. Շարժախաղ չեստաֆետ ցատկով!:

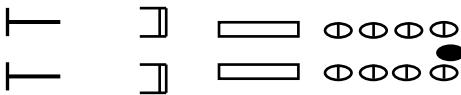
Վերջնարդյունքները.

7. Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
8. Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր:
9. Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:
10. Կարողանա խաղալ շարժախաղերի մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
11. Կարողանա տարրեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
12. Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, հոսքային, հերթափոխային:

Անհրաժեշտ գույքը՝ սովոր, սանտիմետր, վայրկյանարակ, արգելապատ 20 սմ բարձրության, օղակներ, կանգնակներ, մարզանստարաններ, վերջնադրոշներ, ցատկապարաններ:

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Չափակ որում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրա վիչ մաս՝ 10'	Շարք, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1'	Ճակատային մեթոդ
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը համաշափ, դանդաղ տեմպով
	վազք կից քայլերով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	վազք՝ սրունդները հետ գցելով	0,5 շրջ.	
	արագացումներ	2X	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասունից եռասյան		
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		Ճակատային մեթոդ
	I. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-4. գլխի պտույտներ աջ, 5-8. պտույտներ ձախ:	4X	կատարել մեծ լայնույթով, իրանը պահել ուղիղ
	II. Ե. դ.՝ կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը ծոճրակին, մատները հյուսած.	4X	
	1-2. ձեռքերի սեղմումով գլխի թերում առաջ, 3-4. Ե.դ.,		մեջքն ուղիղ
	5-6. ձեռքերի սեղմումով գլխի թերում հետ, 7-8. Ե.դ.:		
Հիմնակա ն մաս՝ 30'	III Ե. դ.՝ Ձեռքերը գոտկատեղին 1-4. դրաններ ուսերով առաջ և ետ: IV. Ե.դ.՝ ոտքերը ներ զատած ձեռքերն առաջ, բռննցք արած	4x	մեծ լայնույթով
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև, 2. Ե.դ., 3. աջը վեր, ձախը ներքև, 4. Ե.դ.	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	V. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ.	4 X	Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ կատարել հնարավորինս խոր
	1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին 2. Ե.դ., 3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին, 4. Ե.դ.:		
	VI. Ե. դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-2. կրանստել, ձեռքերն առաջ, 3-4. Ե.դ.:	4 X	կրանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել
	VII. Ե. դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին 1-4. ոստյուններ աջին, 5-8. ոստյուններ ձախին: սեղում քայլք		կատարել ազատ, հանգիստ, համաշափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
			կարգավորելով շնչառությունը
	Շարափոխում եռասյունից միասյան		
	1. Վազք արագացումով 40մ.	8'	Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել արագությունը, բայց այնպես, որ շարժումները լինեն ազատ: Վազքի ժամանակ իրանը թերքած է առաջ կամ ուղղածից: Վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ոտքերի շարժումներն են
	2. Տեղից հեռացանկ	8'	Հրումը կատարվում է երկու ոտքով միաժամանակ: Հրումից անմիջապես հետո ձեռքերն իջեցվում տարվում են հետ վեր արմկիողերում տալով որոշակի ծավածք: Վայրեցքի ժամանակ պահպանել հավասարակշռությունը:

	<p>3. Հեռացատկ 5-7 վագքաքայլով, իրման շեշտադրումով</p>	8'	<p>Հրման ուրբն առաջ դնել ներքանով, թափայինը հետ: Այս դիրքից թափայինով ակտիվ առաջ վեր շարժումով կատարել հրում: Թափավագքը կատարել ոիթմիկ և բարձր տեմպով:</p>
	<p>4. Շարժախաղ՝ Տէստաֆետ ցատկով՝ Խաղաղողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և կանգնում սյունաշար, իրարից 3-4 քայլ հեռու: Խմբերի առջև դրվում է մի քանի արգելվներ՝ մարմնամարզական նստարան, ցածր արգելապատ՝ 20-30սմ. բարձրությամբ, պարաններ և այլն: Արգելվները շարքից պետք է հեռու լինեն 6-8 քայլ և նույնքան էլ հեռու իրարից: յու. խմբի դիմաց 30մ. հեռ. վրա ամրացվում է դրոշակ կամ կանգնեցվում գուրգ: Նեկավարի ազդանշանով խմբերի 1-ին համարները վազում են առաջ, ցատկելով անցնում բոլոր արգելվները և շրջանցելով դրոշակը, նորից արգելվները հաղթահարելով մոտենում են շարքին և էստաֆետի փայտիկը հանձնում հերթական խաղացողին: Նույնը կատարում են բոլորը հաջորդաբար: Հաղթում է շուտ վերջացնող խոմբը:</p>	6'	<p>1. Գծից առաջ գալ և էստաֆետի փայտիկն ընդունել արգելվում է: 2. Խաղի ընթացքում սխալ կատարողները վագքը կրկնում են: 3. Փայտիկը պետք է ընդունել ձախ ձեռքով և հանձնել աջով:</p>
			
	Շարք		
	Լիցքաթափող, թուլացնող վարժություններ	5'	
	Դասի ամփոփում		
	Տնային առաջադրանքների հանձնարարում		

Օգտագործված գրականություն

- Նահապետյան Ս.Ս. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
- Մամաջանյան Վ.Մ. «Աթլետիկա», Երևան, 2003, 187 էջ:
- Վարդյան Ա. «Շարժախաղեր», Երևան, 2007, 160 էջ:
- Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 2

Դպրոց №

Դասարան 5^ա

Աշակերտների քանակը՝ --, տղա'--, աղջիկ'--

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները

4. Ուսուցանել առաջգլուխությունների և հետգլուխությունների:
5. Ուսուցանել թիկնականգ վրա:
6. Հավասարակշռությունը և ճարպկությունը մշակող շարժախառ՝ «Մարզափայտն ուսին»:

Վերջարդյունքները.

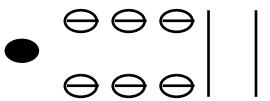
6. Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:
7. Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:
8. Կարողանա խաղալ շարժախաղերը մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
9. Կարողանա տարրեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
10. Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, հերթափոխային, խմբային, անհատական:

Անհրաժեշտ գույքը՝ ներքնակներ, մարզափայտեր, կանգնակներ, վերջնադրոշ, սուլիչ:

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Զափավ որում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10'	Շարք, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1'	Ճակատային մեթոդ
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը համաչափ, դանդաղ տեմպով
	վազք կից քայլերով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ սրունքները հետ գցելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	վազք՝ արագացմամբ	2X0,5 շրջ.	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասյունից քառասյան		հետևել ձեռքերի և ոտքերի կտրուկ շարժումներին
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
	I. Ե.դ.' ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	կատարել մեծ լայնույթով, իրանը պահել ուղիղ
	1-4. գլխի պտույտներ աջ,		
	5-8. պտույտներ ձախ:		
	II. Ե.դ.' ձեռքերը գոտկատեղին.		
	1. գլխի թեքում առաջ,	4X	ծնոտը հաել կրծքին, իրանը՝ ուղիղ
	2. Ե.դ.,		
	3. գլխի թեքում հետ,		
	4. Ե.դ.:		
	III. Ե.դ.' ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	
	1. թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին,		ծնկները չծալել
	2. Ե.դ.:		

	IV. Ե.դ. ուսնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ
	1-2. կրանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	V. Ե.դ.՝ ոտքերը նեղ զատած ձեռքերն առաջ, բռունցը արած.		
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքս,		
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը վեր, ձախը ներքս,		
	4. Ե.դ.	4 X	Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ
	VI. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ.		
	1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին		
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին,		
	4. Ե.դ.:	4 X	կատարել հնարավորինս խոր
	VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.		
	1-2. կրանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:		
	VIII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.		
	1-4. ոստյուններ աջին,	10'	կատարել ազատ, հանգիստ, համաշափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
	5-8. ոստյուններ ձախին:		
	տեղում քայլը		
Հիմնական մաս՝ 30'	Քառասյունից կազմել միասյուն, դասարանը բաժանել երկու մասի		տղաներ, աղջիկներ
	1. Գլուխկոնծի առաջ.	10'	պահպանել հավասարակշռությունը, հետևել, որ գլուխը չդիպչի հատակին, հրումն ուղղված լինի առաջ
	ա) ընդունել հենում կքանիստ դրություն,		
	բ) ձայնը ձեռքերը և գլուխը թեքել առաջ,		
	գ) հրվել ոտքերով և շրջվել գլխի վրայով:		
	2. Կանգ թիակներին	10'	<ետևել, որ ոտքերը մինչև վերջ ուղղվեն, պետք է հետևել երեխաների հնքնազգացողությանը
	ա) ընդունել հենում կքանիստ դրություն,		
	բ) գլուխը հետ, ձեռքերը հենել հատակին,		
	գ) ոտքերն ուղղել, ձեռքերն իրանին, ծնկները ճակատի մոտ:		

	<p>3. Շարժախաղ՝ «Մարզափայտն ուսին»</p> <p>Խաղացողներին բաժանվում են երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծին, միասյուն՝ իրարից 2-4մ. հեռավորության վրա: Խաղավարի ազդանշանով՝ առաջին կանգնած խաղացողները մարզափայտը ուսերին 2 ձեռքով բռնած, կրանստած հասնում են եզրագծին (12-15մ), որտեղ դրված է կանգնակը: Մարզափայտը ուսից վերցնելով, շրջանցում են այն վազքով հետ վերադառնում, հանձնում խաղընկերին՝ կանգնում շարքերի վերջում: Նոյն գործողությունները կատարում են նաև մյուսները: Այն խումբը, որը շուտ է վերջանցում խաղը և ավելի քիչ ունի տուգանային միավոր, հաղթող է ճանաչվում:</p> 	10'	<p>5. Պարտադիր պետք է կրանստել, մարզափայտը դնել ուսերին և շրջանցել կանգնակը:</p> <p>6. Կանգնակը գցելու դեպքում տվյալ խաղացողը ինքն է դնում այն տեղը:</p> <p>7. Միսալ կատարելու դեպքում թիմը ստանում է տուգանային միավոր:</p> <p>8. Մեկնարկային գծից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:</p>																			
	<table border="1"> <tr> <td rowspan="6">Եզրափակիչ մաս՝ 5'</td> <td>շարք</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>դանդաղ վազք</td> <td>2 2րշ.</td> <td>կարգավորելով շնչառությունը</td> </tr> <tr> <td>քայլք</td> <td>1 2րշ.</td> <td>հանգստացնել բոլոր լարված մկանները</td> </tr> <tr> <td>շնչառական վարժություններ</td> <td>6X</td> <td>կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը</td> </tr> <tr> <td>դասի ամփոփում</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>տնային հանձնարարություններ</td> <td></td> <td>առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարգություն</td> </tr> </table>	Եզրափակիչ մաս՝ 5'	շարք			դանդաղ վազք	2 2րշ.	կարգավորելով շնչառությունը	քայլք	1 2րշ.	հանգստացնել բոլոր լարված մկանները	շնչառական վարժություններ	6X	կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը	դասի ամփոփում			տնային հանձնարարություններ		առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարգություն		
Եզրափակիչ մաս՝ 5'	շարք																					
	դանդաղ վազք		2 2րշ.	կարգավորելով շնչառությունը																		
	քայլք		1 2րշ.	հանգստացնել բոլոր լարված մկանները																		
	շնչառական վարժություններ		6X	կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը																		
	դասի ամփոփում																					
	տնային հանձնարարություններ		առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարգություն																			

 | |

Օգտագործված գրականություն

- Նահապետյան Ս.Ս. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
- Մամաջանյան Վ.Մ. «Աթետիկա», Երևան, 2003, 187 էջ:
- Վարոյան Ա. «Շարժախաղեր դպրոցականների համար», Երևան, 2007, 160 էջ:
- Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:

ՏԵՍԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ № 1

Թեմա՝ Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը,

Դպրոց №, դասարան 5^ա, աշակերտների ընդհանուր քանակը՝ 25, տղա՝ 15, աղջիկ՝ 10

Անցկացման վայրը՝ դասարան

Դասի խնդիրները.

3. Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:
4. Օժանդակել բարձրացնելու համոզվածությունը ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական և կրթական նշանակության մեջ:

Վերջարդյունքները.

4. Գիտի ֆիզիկական կոլլուգայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:
5. Պատկերացում ունի ֆիզիկական կոլլուգայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:
6. Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:

Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, խմբային: ճակատային, խմբային:

Դիդակտիկ նյութեր՝ համակարգիչ, էլ. գրատախտակ, լուսանկարներ, պաստառներ, :

ԹԵՄԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆիզիկական կոլլուգայի և սպորտի զարգացման, ազգային խաղերի և մրցումների կազմակերպման գործում իր յուրահատուկ տեղն ունի հին Հունաստանը: Այն իրավամբ համարվում է հնագույն ժամանակների ոչ միայն արվեստի, գիտության, մշակույթի, այլ նաև ֆիզիկական կոլլուգայի և սպորտի, առաջին հերթին օլիմպիական խաղերի կազմակերպման ու անցկացման հայրենիքը:

Օլիմպիական խաղերը ծնունդ են առել հին Հունաստանում, որոնց մասին հիշատակվում են շատ վավերագիրների և պատմիչների կողմից:

Օլիմպիական խաղերի սկզբնավորման և առաջին խաղերի կազմակերպման ժամանակի վերաբերյալ գոյություն ունեն մի քանի վարկածներ: Սակայն հին Հունական օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է ՔԾԱ. 776 թվականը, որի մասին <<Հին Հունաստանի պատմություն>> գրքում գրված է. <<Ավանդության համաձայն համահունական առաջին խաղերը անցկացվեցին մ.թ.ա. 776թ. Օլիմպիում Զևսի տաճարի մոտ>>:

Օլիմպիական խաղերի առաջացումը կապված է եղել որոշ ծիսակատարությունների և առասպելական հերոսների հետ՝ հիմնականում Հերակլի և Պելոպսի: Օլիմպիական խաղերը անցկացվել են սուրբ Օլիմպիական Ալտիսի բացատում, որը համարվել է համահունական ծիսակատարությունների և մրցումների անցկացման կենտրոն: Օլիմպիայում է գտնվում նաև Հերա աստվածուիու տաճարը:

Օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար սահմանված էին հատուկ պայմաններ և հստակ կանոնակարգ: Այդ կանոնների համաձայն այն մարզիկները, ովքեր ցանկանում էին մասնակցել խաղերին, պարտավոր էին մրցումներից մեկ ամիս առաջ ժամանել Օլիմպիա, ներկայանալ կազմակերպիչներին, մարզվել, այնուհետև նախապատրաստվել մրցումներին:

խաղերի մասնակիցները երդվում էին, խոստանում մրցումների ժամանակ լինել ազնիվ և արդար:

Սկզբնական շրջանում խաղերին մասնակցում էին միայն տղամարդիկ, սակայն հետա•այում սկսեցին անցկացվել առանձին մրցումներ նաև կանանց համար: Կանանց օլիմպիական խաղերը նույնպես տեղ էին ունենում Օլիմպիայում, տղամարդկանց խաղերից հետո, սեպտեմբեր ամսին:

Օլիմպիական խաղերի կանոնակարգի համաձայն, խաղերի անցկացման ժամանակ դադարեցվում էին պատերազմները:

Հին Հունական Օլիմպիական խաղերն անցկացվել են 4 տարին մեկ անգամ;

Այդ խաղերում կազմակերպվել են մի շարք մրցումներ տարրեր մարզաձևերից՝ վագրերի, հեռացատկի, նիզակի և սկավառակի նետման, հնգամարտի, ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, խաղերի, ծիարշավի, ինչպես նաև արվեստի մրցումներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերում, առաջին օլիմպիական չեմպիոն է դարձել հույն Կորեբան՝ վագրի մրցումներում:

Օլիմպիական խաղերը ղեկավարում և մրցավարներ էին դառնում հույն անվանի և պատվավոր մարդիկ, որոնք նախապես կազմում էին մրցումների կարգը, իսկ մրցումների ընթացքում հետևում էին կանոնների պահպանմանը:

Բացի մրցումներից, օլիմպիական խաղերի ժամանակ բանաստեղծները կարդում էին ոտանավորներ, իսկ հուետորները գովարանում էին այդ խաղերում հաղթողներին: Մրցումներում հաղթողները պարգևատրվում էին ձիթենու ճյուղերից պատրաստված պսակներով: Հաղթողների պսակադրման արարողությունը կատարվում էր Օլիմպիայի Զևսի տաճարում:

Հաղթողների անունները գրանցվում էին Օլիմպիական խաղերի չեմպիոնների պատվով գրքում:

Հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են շատ անվանի գիտնականներ, փիլիսոփաներ, որոնցից էին Պյութագորասը, Հերոդոտը, Սոկրատեսը, Դեմոսթենեսը, Պլատոնը, Սոֆոկլեսը, Լուկիանոսը, Հիպոկրատը, Արիստոտելը, Էվրիպիդեսը և ուրիշներ:

Հոյն խոշոր ֆիլիսոփա և մաթեմաթիկոս Պյութագորասը օլիմպիական խաղերում հաղթող է դարձել բռնցքամարտից, իսկ հանրահայտ բժիշկ Հիպոկրատը անվանի ծիավար էր և ըմբիշ: 211-րդ օլիմպիական խաղերի հաղթող է ճանաչվել նաև կայսր Ներոնը ծիակարերի մրցումներին:

Պատմական աղբյուրները հստակորեն վկայում են, որ իին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև մարզիկներ իին Հայաստանից, որոնցից շատերը դարձել են հաղթողներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերին մեզ հայտնի առաջին հայ մասնակիցն ու չեմպիոնը Տրդատ 3-րդ Արշակունին է, որի մասին գրել են հայ անվանի պատմիչներ Ագաթանգեղոսը, Մովսես Խորենացին, Ղազար Փարպեցին, Փավստոս Բուզանդը, Եղիշեն:

Տրդատ Մեծ Արշակունին 281 թվականին կայացած 265-րդ օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտիկների մրցումներում հոչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Նրա տարած հաղթանակը առավել ծանրակշիռ է դառնում, եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ մրցումները անցկացվում էին Հունաստանում և դրանք վարում էին հոյն մրցավարները: Տրդատ Արշակունու Օլիմպիական խաղերում տարած հաղթանակը պայմանավորված էր նաև նրանով, որ նա ճակատագրի բերումով մանուկ հասակում տեղափոխվելով Հռոմի կայսրություն՝ իր ողջ կրթությունը և դաստիարակությունը ստացել էր այնտեղ: Մեզ հասած պատմական փաստերից կարող ենք եզրակացնել, որ Տրդատը ուզմական կրթություն ստանալուն զուգընթաց, զբաղվել է նաև ըմբշամարտով, ծիավարժությամբ, և իին հունական օլիմպիական խաղերում հաղթելով բոլոր ուժեղագույն ըմբիշներին, հոչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Տրդատ 3-րդ Արշակունի թագավորի ազգանվեր գործունեության, նրա գլխավորած երկրի հզորացման և բարգավաճման գործում ունեցած մեծ ավանդի համար, իին ու նոր

ժամանակների հայ և օտարազգի շատ հեղինակներ՝ նրան անվանել են Տրդատ Մեծ Արշակունի: Նշանակալից է նաև այն, ու Տրդատ Մեծի թագավորության ժամանակ, 301 թվականին քրիստոնեությունը առաջինը Հայաստանում ընդունվեց որպես պետական կրոն:

Դրանից 104 տարի անց՝ 385թվականին կայացած 291-րդ օլիմպիական խաղերում բռնցքամարտի մրցումներում հաղթող է ճանաչվել Արշակունյաց տոհմի մեկ այլ ներկայացուցիչ՝ Վարագրատ Արշակունին:

Վարագրատի մասին առաջին տեղեկությունները հայտնել է պատմահայր՝ Մովսես Խորենացին: Նա գրում է. <<Այս Վարագրատը երիտասարդ էր տարիքով, սրտոտ, հաղթահասակ, ուժեղ, լի արիության բոլոր գործերով և շատ հզոր՝ նետաձգության մեջ: Նախ Պիսայում բռնցքամարտիկներին հաղթելով, հետո հելլադացիների Արեգ քաղաքում կես օրում մի քանի առյուծ կոտորեց, որի համար օլիմպիական հանդեսի ըմբշամարտների խաղերում փառք վաստակեց և հարգանք>>:

Հին հունական օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտի մրցումներում Վարագրատի հաղթանակը ամրագրված է <<Օլիմպիական խաղեր>> գրքում:

Ներկայումս, Հունաստանի Օլիմպիա ավանի օլիմպիական թանգարանում ցուցադրվող դարերի խորքից մեզ հասած հուչագրում գրված են օլիմպիական խաղերի թվերը, դրանց անցկացման տարեթվերը, օլիմպիական չեմպիոնների անունները և նրանց երկրների անունները: Այդ հուչագիրը մեզ տեղեկացնում է, որ հին հունական օլիմպիական 291-րդ խաղերում, որը կայացել է 385 թվականին, օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը նվաճել է հայաստանցի Վարագրատ Արշակունին: Նշանակած հուչագրի պատճենը հանձնված է Ֆիզիկական կոլլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ֆիզիկական կոլլտուրայի և սպորտի թանգարանին:

Չի բացառվում նաև այն, որ հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև Արտավագդ 3-րդը, Արտավագդ 2-րդը և այլ թագավորներ:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ հին Հայաստանում նույնպես գրադիւ են տարբեր մարզաձևներով /շուրջ 30/, ինչպես նաև կազմակերպվել են շատ տոնահանդեսներ, մրցույթներ:

Հին Հայկական մարզամշակույթային տոնախմբություններից առավել զանգվածայինը և ժողովրդականը՝ Նավասարդն ու Վարդավառն էին, որոնք բավականին նման էին հին հունական օլիմպիական խաղերին:

Նավասարդյան տոնախմբությունները կազմակերպվում էին ի պատիվ Ամանոր աստծու և սկսվում էին օգոստոսի 11-ին: Նավասարդյան տոնախմբություններին, հին հունական օլիմպիական խաղերի նման, կազմակերպվում էին ոչ միայն արվեստի, գրականության և մշակույթի տարբեր ոլորտի ներկայացուցիչների մրցույթներ, այլև բազմաթիվ ֆիզիկական վարժությունների, մարզական խաղերի և տարբեր մարզաձևների մրցումներ: Նավասարդյան խաղերի ժամանակ մրցում էին հետևյալ մարզաձևներից՝ վազք, հեռացատկ, նետաձգություն, նիզականետում, ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, սուսերամարտ, գնդակախաղ, մականախաղ, ձիարշավ և այլն: Նավասարդի գլխավոր տոնակատարությունը կայանում էր հին Հայաստանի հեթանոսական պաշտամունքի ամենահայտնի կենտրոնում Բագավանում:

Վարդավառի տոնախմբությունը նվիրված էր Աստղիկ աստվածուհուն, որը համարվում էր մայրության, սիրո, գեղեցկության աստվածուհի: Այդ տոնախմբությունների ժամանակ նույնպես անցկացվում էին մրցումներ տարբեր մարզաձևներից:

Հին հայկական Նավասարդ և Վարդավառ տոնախմբությունների և հին հունական օլիմպիական խաղերի մարզական և մշակույթային ծրագրերում, մրցումների հաղթողների

պարզեցնելու մեջ արարողակարգերում, մրցումների կազմակերպման կանոններում և այլ ծիսակատարություններում կան շատ նմանություններ ու ընդհանրություններ: Վարդավառի տոնակատարության ժամանակ մարզական մրցումների հաղթողների պարզեցնումը հիշեցնում է հունական օլիմպիական խաղերի հաղթողների պարզեցնումը արարողակարգը, միայն այն տարբերությամբ, որ օլիմպիական խաղերի հաղթողները ստանում էին ձիթենու ճյուղերից հյուսված պսակ, իսկ Վարդավառի մարզական մրցումների հաղթողները՝ վարդե պսակ:

Այս տոնախմբությունները հայ ժողովրդի հոգևոր մշակույթի և ֆիզիկական կարողությունների ցուցադրման իսկական հանդեսներ էին:

Ստուգողական հարցեր.

1. Նկարագրել հին հունական օլիմպիական խաղերը:
2. Ներկայացնել հայերի մասնակցությունը հին հունական օլիմպիական խաղերում:
3. Ներկայացնել հին Հայաստանում անցկացվող մարզկան միջոցառումները:

Տնային հանձնարարություն՝

Գրականության ցանկ. 1. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. «Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին», Երևան, 1991, 167 էջ: 2. Մինասյան Հ.Ս., Գաբրիելյան Հ.Հ. «Ֆիզիկական կուլտուրա» գիտելիքի հիմունքներ, Երևան, 2011, 128 էջ:

ԺԱՄԱՔԱՆԱԿԻ ԲԱՇԽՈԼԱՄՆ ՊԱՏ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐԻ.