

ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ՉԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՆՈՐԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ 7

ՆՅՈՒԹԵՐ ՈԼՍՈԼՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

2021

7-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների		
Բաժին	Թեմա	Հիմնական գաղափարներ
1. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: 1.2 Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները: 1.3 Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: 1.4 Արդարացի խաղը և սկզբունքները:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	1 Վազքեր, 2 Ցատկեր, 3 Նետումներ;	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
3. Մարմնամարզական վարժություններ	1. Շարային վարժություններ, 2.Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ, 3.Կախեր և հենումներ, 4. Հենացատկեր, 5. Ակրոբատիկ վարժություններ, 6. Պարանի մագլցում, 7. Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ, 4.2 Վոլեյբոլ, 4.3 Հանդբոլ, 4.4 Ֆուտբոլ;	Սպորտ և մրցակցություն
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում, 5.2 Դահուկային պատրաստություն, 5.3 Սեղանի թենիս, 5.4 Ուժային պատրաստություն;	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն

Կիսամյակային թեմատիկ պլան

.....մարզ.....քաղաք դպրոց..... 7-րդ դասարանուսուցարի

1-ին կիսամյակ

№	Ն Յ Ո Ւ Թ Ի Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ը	Ժ/Բ
1.	Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի համակողմանի ներդաշնակ զարգացման գործընթացում: · Ֆիզիկական վարժությունների կատարման անվտանգության կանոնները Օլիմպիական գաղափարները և մարդու առողջ ապրելակերպը: · Արդարացի խաղը և սկզբունքները:	3
2.	Աթլետիկական վարժություններ Վազքեր: Բարձր մեկնարկով վազք 30 մ: Արագացումով վազք 60 մ: Շրջանաձև Էստաֆետա փայտիկի փոխանցմամբ: Վազք 40 մ արդյունքի գրանցումով: Վազք՝10-12 րոպե: Ցատկեր: Հեռացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: «Քայլանցում» եղանակով Բարձրացատկ տղաներ 60-90 սմ, աղջիկներ՝ 60-70 սմ բարձրությամբ: Նետումներ: Թենիսի գնդակի նետում հորիզոնական և ուղղահայաց նպատակակետին 10-12մ հեռավորությունից: հեռավորություն կանավոր թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում ներքևից առաջ գլխի վրայից հետ:	7
3	Մարմնամարզական վարժություններ Շարային վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Կախեր և հենումներ: Հենացատկեր: Տղաներ 110-115 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրած այծի վրայով: հենացատկ «ոտքերը կծկված» եղանակով: Աղջիկներ՝ 105-110 սմ բարձրությամբ, լայնակի տեղադրված այծի վրայով հենացատկ «ոտքերը զատած» եղանակով: Ակրոբատիկ վարժություններ: Տղաներ՝ գլուխկոնծի առաջ ընդունելով կանգ թիակների վրա դրությունը: Աղջիկներ՝ գլուխկոնծի ետ ընդունելով կիսալարան դրությունը: Պարանի մագլցում: Տղաներ՝ մագլցում «երկու հնարով»: Աղջիկներ՝ «երեք հնարով»: Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:	6
4	Մարզախաղեր - Ֆուտբոլ Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Գ նդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով: Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն: Հարձակողական տակտիկա: Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով: Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում: ՊՍՏ կոմբինացիայի խաղարկում: Երկկողմանի ուսումնական խաղ «ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խաղ 4*4, 5*5, 6*6, 7*7, 8*8 դեմ:	4
5.	Մարզախաղեր - Վոլեյբոլ Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա: Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դ ի ի ր ք ա յ ի ն հ ա ր ձ ա կ ու ւ մ խ ա ղ ա գ ո ղ ն ե ռ ի տ ե ղ ա փ ո խ ու ւ մ ո վ :	4
6	Մարզախաղ - Բասկետբոլ Կ ե ց վ ա ծ ք ո վ ար ա գ ա գ ու մ ն ե ռ , կ ա ն գ ա ճ ն ե ռ և դ ար ձ ու մ ն ե ռ : Գ ն դ ա կ ի ն ե տ ու մ օ ղ ա կ ի ն մ ե կ և ե ռ կ ու ձ ե ռ ք ո վ : Հ ա ռ ձ ա կ ո ղ ա կ ա ն տ ա կ տ ի կ ա .դ ի ի ր ք ա յ ի ն հ ա ռ ձ ա կ ու մ 5: օ տ ա ռ ք ե ռ ա կ ո վ Պ ա շ տ պ ա ն ու թ յ ա ն տ ա կ տ ի կ ա : գ ն դ ա կ ի խ լ ու մ , գ ն դ ա կ ի հ ե տ մ ղ ու մ :	4
7	Մարզախաղ - Հոկեյ Հ ա ն դ ք ո լ ի ս տ ի կ ե ց վ ա ծ ք ո վ տ ե ղ ա շ ար ժ ե ռ : Գ ն դ ա կ ի ը ն դ ու ն ու մ և փ ո խ ա ն ց ու մ : Գ ն դ ա կ ի վ ար ու մ փ ո խ ե լ ո վ շ ար ժ մ ա ն ար ա գ ու թ յ ու ն ը և ու ղ ղ ու թ յ ու ն ը պ ա շ տ պ ա ն ի թ ու յ լ դ ի մ ա դ ռ ու թ յ ա մ բ : Տ ե ղ ա շ ար ժ ե ռ դ ար պ ա ս ա պ ա հ ի կ ե ց վ ա ծ ք ո վ : Հ ա ռ ձ ա կ ո ղ ա կ ա ն և պ ա շ տ պ ա ն ո ղ ա կ ա ն տ ա կ տ ի կ ա :	4
8.	Շարժողական ընդունակ ու լինելի մշակում 1.Մկանայ ի ն ու ժ 2.Արագ աշարժ ու լ թ յ ու ն 3.Դիմաց կ ու ն ու լ թ յ ու ն 4.Ծ կ ու ն ու լ թ յ ու ն 5.Ծ ա ր պ կ ու լ թ յ ու ն 6.Հ ա վ ա ս ար ա կ շ ռ ու լ թ յ ու ն 7.Ց ա տ կ ու ն ա կ ու լ թ յ ու ն 8.Կ ո ո ղ ի ն ա գ ի ա	--

Պայմանական նշաններ.
 ու՛ղ ուղղակի
 ա՛մբարանդ ուղ
 ս՛տուղ ուղ

ԴԱՍԻՅԱՄԱՐՆԵՐ																																
№	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	26	27	28	29	30	31	32
1.																														զ	զ	զ
																														ո	ա	ս
																														ո	ա	ս
2.	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա																								ո	ս
		ո	ա	ա	ա	ա	ս																									
	ո	ա	ա	ա	ա	ս																										
			ո	ա	ա	ա	ս																									
			ո	ա	ա	ա	ս																									
	ո	ա		ա	ս																											
3.								Ֆ	Ֆ	Ֆ	Ֆ																					
							ո	ա																								
							ո	ա																								
							ո	ա		ս																						
							ո	ա		ս																						
							ո	ա																								
							ո	ա																								
							ո	ա																								
							ո	ա																								
4.											Վ	Վ	Վ	Վ																		
											ո	ա	ս																			
											ո	ա	ս																			
											ո	ա	ս																			
											ո	ա	ս																			
5															Բ	Բ	Բ	Բ														
															ո	ա	ս															
															ո	ա	ս															
																ո	ա	ս														
																ո	ա	ս														
6																				Հ	Հ	Հ	Հ									
																				ո	ա	ս										
																				ո	ա	ս										
																				ո	ա	ս										
																				ո	ա	ս										
																				ո	ա	ս										
																							Մ	Մ	Մ	Մ	Մ	Մ				
																							ո	ա	ա	ա	ա	ա				
																							ո	ա	ա	ա	ա	ա				

[illegible]

.....մ ար գ իք աղ աք իդ պր ոց ի 7-ր դ դ աս ար ա ն ի , ու լ ս ու լ մ ն ալ ա ն տ ար ի

I Կ ի Ս .			II Կ ՚ Ն Ա Մ Յ Ա Կ																																																																	
Nº	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68																														
I	Գ	Գ	Գ	Գ																																																																
II																																	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա	Ա																													
III														ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ																																														
IV								Մ	Մ	Մ	Մ	Մ	Մ																																																							
V																								ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ	ՄԽ																																				
VI					ՍԹ	ՍԹ	ՍԹ																																																													
VII	Դ Ա Ս Ե Ր Ի Ը Ն Թ Ա Ց Զ Ո Լ Մ																																																																			

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

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ N° 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 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով:
4. Շարժախաղ ՏԷՍՏԱՖԵՏ 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 շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
5. Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
6. Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

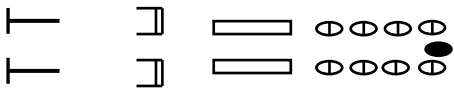
Ուսուցման մեթոդները. ճակատային, հոսքային, հերթափոխային:

Անհրաժեշտ գույքը՝ սուլիչ, սանտիմետր, վայրկյանարափ, արգելապատ 20 սմ բարձրության, օղակներ, կանգնակներ, մարզանստարաններ, վերջնադրոշներ, ցատկապարաններ:

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	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.	
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ սրունքները հետ գցելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	արագացումներ	2X	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասյունից եռասյան		
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		Ճակատային մեթոդ
	I. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-4. գլխի պտույտներ աջ, 5-8. պտույտներ ձախ:	4X	կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
	II. Ե. դ.՝ կանգ ոտքերը զատած, ձեռքերը ծոծրակին, մատները հյուսած.	4X	մեջքն ուղիղ
	1-2. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում առաջ,		
	3-4. Ե.դ.,		
	5-6. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում հետ,		
	7-8. Ե.դ.:		

	III Ե. դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին	4x	մեծ լայնությամբ
	1-4. շրջաններ ուսերով առաջ և ետ:		
	IV. Ե.դ.՝ ոտքերը նեղ զատած ձեռքերն առաջ, բռնցք արած		
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև,	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը վեր, ձախը ներքև,		
	4. Ե.դ.		
	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.	4 X	կքանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել
	1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:		
	VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին		կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
	1-4. ուստյուններ աջին,		
	5-8. ուստյուններ ձախին:		
	տեղում քայլք		կարգավորելով շնչառությունը
Հիմնական մաս՝ 30՝	Շարափոխում եռասյունից միասյան		
	1. Վազք արագացումով 40մ.	8՝	Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել արագությունը, բայց այնպես, որ շարժումները լինեն

			ազատ: Վազքի ժամանակ իրանը թեքված է առաջ կամ ուղղաձիգ: Վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ոտքերի շարժումներն են
	2. Տեղից հեռացատկ	8'	Հրումը կատարվում է երկու ոտքով միաժամանակ: Հրումից անմիջապես հետո ձեռքերն իջեցվում տարվում են հետ վեր արմկհոդերում տալով որոշակի ծավվածք: Վայրեջքի ժամանակ պահպանել հավասարակշռությունը:

Հիմն ական մաս՝ 30'	3. Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով	8'	Հրման ոտքն առաջ դնել ներքանով, թափայինը հետ: Այս դիրքից թափայինով ակտիվ առաջ վեր շարժումով կատարել հրում: Թափավազքը կատարել դիմիկ և բարձր տեմպով:
	4. Շարժախաղ՝ Տեստաֆետ ցատկով՝ Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և կանգնում սյունաշար, իրարից 3-4 քայլ հեռու: Խմբերի առջև դրվում է մի քանի արգելքներ՝ մարմնամարզական նստարան, ցածր արգելապատ՝ 20-30սմ. բարձրությամբ, պարաններ և այլն: Արգելքները 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: Ղեկավարի ազդանշանով խմբերի 1-ին համարները վազում են առաջ, ցատկելով անցնում բոլոր արգելքները և շրջանցելով դրոշակը, նորից արգելքները հաղթահարելով մոտենում են շարքին և էստաֆետի փայտիկը հանձնում հերթական խաղացողին: Նույնը կատարում են բոլորը հաջորդաբար: Հաղթում է շուտ վերջացնող խումբը:	6'	1. Գծից առաջ գալ և էստաֆետի փայտիկն ընդունել արգելվում է: 2. Խաղի ընթացքում սխալ կատարողները վազքը կրկնում են: 3. Փայտիկը պետք է ընդունել ծախ ձեռքով և հանձնել աջով:
			
Եզրափ ակիչ մաս՝ 5'	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. Վարդյան Ա. «Շարժախաղեր», Երևան, 2007, 160 էջ:
4. Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:

Դպրոց N°

Դասարան 5^ա

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

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները

1. Ուսուցանել առաջգլուխկոնծի և հետգլուխկոնծի:
2. Ուսուցանել թիկնականգ վրա:
3. Հավասարակշռությունը և ճարպկությունը մշակող շարժախաղ՝ «Մարզափայտն ուսին»:

Վերջարդյունքները.

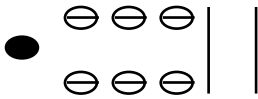
1. Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:
2. Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:
3. Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
4. Կարողանա տարբեր 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	Չափա վորում	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.	
	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 լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
	1-4. գլխի պտույտներ աջ,		
	5-8. պտույտներ ձախ:		
	II. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	ծնոտը հպել կրծքին, իրանը՝ ուղիղ
	1. գլխի թեքում առաջ,		
	2. Ե.դ.,		
	3. գլխի թեքում հետ,		
	4. Ե.դ.:		
	III. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	ծնկները չծալել
	1. թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին,		
	2. Ե.դ.:		

	IV. Ե.դ. ուտնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին.	4X	կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ
	1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:		
	V. Ե.դ.՝ ուղքերը նեղ զատած ձեռքերն առաջ, բռունցք արած.	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև,		
	2. Ե.դ.,		
	3. աջը վեր, ձախը ներքև,		
	4. Ե.դ		
	VI. 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.:		
	VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.	4 X	կքանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել
	1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ,		
	3-4. Ե.դ.:		
	VIII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.		կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
	1-4. ուսույուններ աջին,		
	5-8. ուսույուններ ձախին:		
	տեղում քայլք		կարգավորելով շնչառությունը
Հիմնական մաս՝ 30՝	Քառասյունից կազմել միասյուն, դասարանը բաժանել երկու մասի		տղաներ, աղջիկներ
	1. Գլուխկոնձի առաջ.	10՝	պահպանել հավասարակշռությունը, հետևել, որ գլուխը չդիպչի հատակին, հրումն ուղղված լինի առաջ
	ա) ընդունել հենում կքանիստ դրություն,		
	բ) ծալել ձեռքերը և գլուխը թեքել առաջ,		
	գ) հրվել ուղքերով և շրջվել գլխի վրայով:		
	2. Կանգ թիակներին	10՝	Հետևել, որ ուղքերը մինչև վերջ ուղղվեն, պետք է հետևել երեխաների ինքնազգացողությանը
	ա) ընդունել հենում կքանիստ դրություն,		
	բ) գլորվել հետ, ձեռքերը հենել հատակին,		
	գ) ուղքերն ուղղել, ձեռքերն իրանին, ծնկները ճակատի մոտ:		

	3. Շարժախաղ՝ «Մարզափայտն ուսին»	10'	1. Պարտադիր պետք է կքանստել, մարզափայտը դնել ուսերին և շրջանցել կանգնակը: 2. Կանգնակը գցելու դեպքում տվյալ խաղացողը ինքն է դնում այն տեղը: 3. Սխալ կատարելու դեպքում թիմը ստանում է տուգանային միավոր: 4. Մեկնարկային գծից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:
	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, կքանստած հասնում են եզրագծին (12-15մ), որտեղ դրված է կանգնակը: Մարզափայտը ուսից վերցնելով, շրջանցում են այն վազքով հետ վերադառնում, հանձնում խաղընկերին՝ կանգնում շարքերի վերջում: Նույն գործողությունները կատարում են նաև մյուսները: Այն խումբը, որը շուտ է վերջացնում խաղը և ավելի քիչ ունի տուգանային միավոր, հաղթող է ճանաչվում: 		
Եզրափակիչ մաս՝ 5'	շարք		
	դանդաղ վազք	2 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	քայլք	1 շրջ.	հանգստացնել բոլոր լարված մկանները
	շնչառական վարժություններ	6X	կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը
	դասի ամփոփում		
	տնային հանձնարարություններ		առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն

Օգտագործված գրականություն

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

Թեմա՝ Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը,

Դպրոց N°, 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:

Ալգքնական շրջանում խաղերին մասնակցում էին միայն տղամարդիկ, սակայն հետագայում 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 տարբեր մարզաձևերից՝ վազքերի, հեռացատկի, նիզակի և սկավառակի նետման, հնգամարտի, ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, խաղերի, ձիարշավի, ինչպես նաև արվեստի մրցումներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերում, առաջին օլիմպիական չեմպիոն է դարձել հույն Կորեբան՝ վազքի 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 հռետորները գովաբանում 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 պատվո 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:

Հույն 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 ծիակարների մրցումներին:

Պատմական աղբյուրները հստակորեն վկայում են, որ հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև մարզիկներ հին 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 հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Նրա տարած հաղթանակը առավել ծանրակշիռ է դառնում, եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ մրցումները անցկացվում էին Հունաստանում և դրանք վարում էին հույն 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 ռազմական կրթություն ստանալուն զուգընթաց, զբաղվել է նաև ըմբշամարտով, ձիավարությամբ, և հին հունական օլիմպիական խաղերում հաղթելով բոլոր ուժեղագույն ըմբիշներին, հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Տրդատ 3-րդ Արշակունի թագավորի ազգանվեր գործունեության, նրա գլխավորած երկրի հզորացման և բարգավաճման գործում ունեցած մեծ ավանդի համար, հին 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՝ 385 թվականին կայացած 291-րդ օլիմպիական խաղերում բռնցքամարտի մրցումներում հաղթող է ճանաչվել Արշակունյաց տոհմի մեկ այլ ներկայացուցիչ՝ Վարազդատ Արշակունին:

Վարազդատի մասին առաջին տեղեկությունները հայտնել է պատմահայր՝ Մովսես Խորենացին: Նա գրում է. <<Այս Վարազդատը 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 Վարազդատի 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 Վարազդատ Արշակունին: Նշված հուշագրի պատճենը հանձնված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի թանգարանին:

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

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ հին Հայաստանում նույնպես զբաղվել են տարբեր մարզաձևերով /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 մարզաձևերի մրցումներ: Նավասարդյան խաղերի ժամանակ մրցում էին հետևյալ մարզաձևերից՝ 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 մարզաձևերից:

Հին հայկական Նավասարդ և Վարդավառ տոնախմբությունների և հին հունական օլիմպիական խաղերի մարզական և մշակութային ծրագրերում, մրցումների հաղթողների պարգևատրման արարողակարգերում, մրցումների կազմակերպման կանոններում և այլ ծիսակատարություններում կան շատ նմանություններ ու ընդհանրություններ: Վարդավառի տոնակատարության ժամանակ մարզական մրցումների հաղթողների պարգևատրումը հիշեցնում է հունական օլիմպիական խաղերի հաղթողների պարգևատրման 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 մարզական 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: