



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ <<ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԴՊՐՈՑԻ ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՍՏՐԱՄ>>

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Գուրգեն Սրեյան

<<Արմավիրի թիվ 8 հիմնական դպրոց>>ՊՈԱԿ

Մենթոր ուսուցիչ՝ Ստելլա Գամազյան

ԱՐՄԱՎԻՐ- 2022

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ընտրված հետազոտական թեմայի նախաբանում ներկայացված է խնդրի արդիականությունը բավարար չափաքանակով(0.25մվ.):Գրականության ակնարկում նշված է խնդրի էությունը, խնդրի վրա ազդող գործոնները, պահպանված է օգտագործված գրականության մեջբերման էթիկան(0.5մվ.):

Գործնական համատեքստում ներկայացված է թեմայի տեսականությունը, ստեղծագործական մոտեցումը(1 մվ.):

Ամփոփման բաժնում առկա է հիմնավորվածություն և հետագա անելիքների ուղենշում(0.25մվ.):

Ընդամենը 2 միավոր

Դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության դրվածքը բարելավելու նպատակով ոչ միայն անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել ֆիզիկական դաստիարակության դասավանդման գործընթացի ճիշտ կազմակերպման վրա,այլ նաև հատուկ աշխատանք տանել ներդնելու աշակերտների օրվա ռեժիմում մարմնամարզության օգտագործման ուղղությամբ:Ֆիզիկական դաստիարակության միջոցների շարքում մարմնամարզության զինանոցում կան բազմաթիվ և բազմաբնույթ վարժությունների տեսակներ,որոնք առանձնահատուկ են իրենց պարզ կառուցվածքային բնույթով,մինչև բարդ կորդինացիոն շարժումներով:Դրա համար էլ մարմնամարզական վարժությունները մատչելի են բոլոր տարիքի երեխաների համար՝ հաշվի առնելով տարիքային առանձնահատկությունները,սեռը,ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը և ֆիզիկական զարգացման առանձնահատկությունները:

Մարմնամարզական վարժությունները ոչ միայն նպաստում են աշակերտների բազմակողմանի զարգացմանը,այլ նաև կատարելագործում են շարժողական հնարավորությունները՝ստեղծելով բավարար հիմք՝մկանային ուժի,ճկունության, կորդինացիայի մշակման համար:Մենք մեր առջև խնդիր դրեցինք ճշտել,թե ինչ կարևոր նշանակություն ունի մարմնամարզությունը աշակերտների օրվա ռեժիմում:Մենք ուսումնասիրեցինք այն գործոնները,որոնք օգտակար են օրվա ռեժիմը կազմակերպելու համար:

Աշակերտների օրվա ռեժիմի մեջ հատուկ տեղ պետք է հատկացվի

մարմնամարզական վարժություններին հատուկ ուղղությամբ: Մեր կողմից առաջարկում ենք աշակերտների օրվա ռեժիմի մեջ ընդգրկել մարմնամարզական վարժությունների հետևյալ համալիրները: Առավոտյան հիգենիկ վարժությունների կատարում տանը: Յուրաքանչյուր վարժություն ընտրել ֆիզիկական պատրաստության և տարիքային առանձնահատկություններին համապատասխան: Դպրոցում կազմակերպել մինչ պարապմունքային մարմնամարզության համալիր վարժությունների կատարում, նույնպես հիգիենիկ բնույթ: Ֆիզկուլտ դադար դասարանում դասվարի օգնությամբ կազմակերպել համալիր վարժությունների

կատարում 2-3 բույսի ընթացքում: Ֆիզկուլտ դադարի կազմակերպումը տանը համալիր վարժությունների կատարում: Աշակերտների մեջ ընգրկված է համալիր վարժությունների օրինակելի տարատեսակներ, որոնք թույլ են տալիս հետագայում կատարել փոփոխություններ համալիր վարժությունների կազմման գործընթացում: Աշխատանքում հատուկ ուշադրություն է դարձվել մարմնամարզական միջոցների վերլուծման վրա: Տալով որոշ տեսական գիտելիքներ, յուրացման մասին հասկացություններ՝ օրվա ռեժիմի կազմման, մարմնամարզական վարժությունների ներգործումը օրգանիզմի վրա: Կեցվածքի ձևավորման և առաջին բուժօգնության ժամանակ վնասվածքների առաջացման կանխման ուղղությամբ: Աշխատանքում տալիս ենք մեթոդական ցուցումներ մարմնամարզության միջոցների ուսումնան գործընթացը ճիշտ կազմակերպելու համար: Դրանք են շարային վարժությունների յուրացման ընդհանուր զարգացման, մագլցման, հավասարակշռության, ակրոբատիկայի, պարային շարժումների, կախերի և հենումների վարժությունները:

1. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑԻ ՕՐՎԱ ՌԵԺԻՄՈՒՄ

Վերջին շրջանում մասնագետները հաճախակի խոսում էին աշակերտների ծանրաբեռնվածության մասին: Իրականում ավելացել է միավոր լարվածության գործընթացը: Ընդմիջտ պետք է հիշել այն, որ ոչ թե մտավոր լարվածությունն է պատճառաշակերտների հիվանդությունների և ֆիզիկական զարգացման համար, այլ սահմանափակվել է շարժումների գործողությունները: Մեր կողմից կատարվել է պարզագույն ձևով հաշվառում այսպես՝ աշակերտները դպրոցում որքան ժամ են տրամադրում տնային հանձնարարությունների կատարմանը դասերի պատրաստմանը և հեռուստատեսություն դիտելուն: Պարզվում է, որ շարժումների կատարման համար ժամանակ չի մնում, ստացվում է հիպոդինամիկ քաշք.

/շարժումների սահմանափակում/, որը և բացասաբար է ազդում առողջության զարգացման վրա: Ելնելով այս տվյալներից՝ անհրաժեշտ ենք համարում կազմել ընդհանուր զարգացման վարժությունների համալիր, որոնք նպաստում են բարելավելու ոտքի, ձեռքի, մարմնի, մկանների զարգացմանը:

Մենք առաջարկում ենք աշակերտի օրվա ռեժիմում օգտագործել հետևյալ վարժությունների համալիրները.

1. Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն տանը:
2. Մինչև պարապմունքային մարմնամարզությունը դպրոցում:
3. Ֆիզկուլտ դադար տանը:
4. Ֆիզկուլտ բոլոր դասարանում:

1.1 Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության վարժությունների համալիրներ

Ներկայացվում է վարժությունների կատարման օրինակելի հաջորդականություն

1. Քայլք տեղում

Վարժություն 1. Ե.դ. կանգ ձեռքերը կողմ

- 1.2 ձեռքերը առաջ ծափ

2. Ե.դ.

3.Ձեռքերը վեր

ծափ4.Ե.դ.

Կատարել 8 անգամ

Վարժություն 2: Ե.դ. կանգ. Ոտքերը կողմ

1.աջ ձեռքը առաջ, Ձախ ձեռքը

կողմ2.ե. դ.

Ձախ ձեռքը առաջ, աջ ձեռքը

կողմԿատարել 6-8 անգամ

Վարժություն 3 Ե.դ. կանգնել ոտքերը կողմ,ձեռքերը կողմ

1.դարձում աջ ձեռքը գոտկատեղին

2.ե.դ.

Դարձում ձախ ձեռքը գոտկատեղին

4.ե.դ.

Վարժություն 4: Ե.դ. կանգնել ոտքերը կողմ լայն ձեռքերը

մեջքին1.արտանք աջին ձեռքերը վեր

2. Ե.դ.

3.արտանք ձախին ձեռքերը

վեր4.ե.դ.

Կատարել 6- 8 անգամ

Վարժություն 5: Ե.դ. պառկած փորին,ձեռքերը

ծոծրակին:1-2 արտակորվել

3-4կատաել 6 անգամ

Վարժություն 6: Ե.դ. հենում

պառկած

1.ոտքերը

կողմ2.ե.դ.

Վարժություն 7. Ե. Դ. Հենվել կանգնել

1. Ոստյունով ոտքերը կողմ,ձեռքերը կողմ

2. Ոստյունով Ե. Դ.

Կատարել 8-12

անգամ

1.2 Համալիր վարժություններ, ֆիզկուլտ րոպեներ դասարանում

Վարժություն 1. Ե.դ. նստած աշակերտական նստարանին, ձեռքերը գլխավերևում արմունկներն առաջ:

1-2 արմունկները կողմ բարձրացնելով՝ գլուխը արտակորվել/շնչել/3-4 ե.դ. /արտաշնչել/

Վարժություն 2.

1-2-3 թեքում առաջ, ձախ ձեռքերը հասցնել ոտնաթաթին4. ե.դ.

Վարժություն 3. կանգնել ձեռքերով հենված նստարանին.

1. Ծալել ձեռքերը
2. Ուղղել
3. Դարձում աջ, աջ ձեռքը կողմ
4. Դարձում ձախ, ձախը կողմ

2. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅԱՆ ԲԱԺՆԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հատուկ ուշադրություն է դարձվում աշակերտների գիտելիքների հիմունքները բաժնի յուրացմանը: Այդ բաժնում նախատեսվում է օրվա ռեժիմի պլանավորումը: Տալով հակասությունները ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությանը օրգանիզմի վրա՝ առողջության ամրապնդման, կեցվածքի ձևավորման, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության վրա: Տրվում է տեղեկություններ առաջին բուժօգնության կազմակերպման մասին՝ պարապմունքների ժամանակ վնասվածքների առաջացման դեպքում: Մարմնամարզական վարժությունները ըստ կառուցվածքի բաժանվում են.

2.1. Շարային վարժությունների տարատեսակները

<<Շարվիր>>, <<Հավսար>>, <<Զգաստ>>, <<Ազատ>>, <<Ետ դարձ>> հրահանգի կատարում: Շարվել մեկ տողանի: Զեկույց ուսուցչին Մեկ տողանից կազմել երկու տողան: Տեղաշարժեր <<Անկյունագիծ>>, <<Հակառակ ընթացք>>, <<Օձաձև>>

2.2. Ընդհանուր զարգացման վարժություններ

Այս վարժությունների համալիրները պետք է կառուցվի այսպես, որ զարգացնի կորդինացիոն ուժ և ճկունության հատկությունները:

- Առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության համալիր:
- Նախապարապմունային մարմնամարզության համալիր:
- Ֆիզկուլտ րոպեների վարժությունների համալիր:
- Կեցվածքի ձևավորման վարժությունների համալիր:

2.3. Մազլցման վարժություններ

Այդ վարժությունների ճիշտ կատարումը նպաստում է ուժային հմտությունների մշակմանը: Մազլցման թեք տեղադրված նստարանի վարյով ծնկած, պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ ձեռքերի օգնությամբ: Մազլցումով անցում նժույգի, մարզագերանի վրայով:

2.4. Հավասարակշռության վարժություններ

Հավասարակշռության վարժությունների ծրագրային նյութը կատարվում է մարզանատորանի և մարզագերանի վրա: Կանգնած դիրքից դարձումներով 90,180 աստիճան: Քայլքի գերանի վրայով ոտնաթաթերին: Գերանի վրա կքանիստ դրությունից ընդունել հենում կքանիստ, հենում ծնկներին, հենում նստած, նիստ աջ և ձախ ազդրերին:

2.5. Ակրոբատիկ վարժություններ

Այդ վարժություններն են՝

- Կծկված դրությամբ գլորումներ ետ և առաջ, հենում կքանիստ
- <<Կամուրջ>> դիրքի ընդունում մեջքին պառկած դիրքից ընկերոջ օգնությամբ և ինքնուրույն
- Գլուխկոնծի առաջ
- Գլուխկոնծի հետ
- Ակրոբատիկ միացություններ 1. Գլուխկոնծի առաջ, Գլուխկոնծի հետ, 3 գլորում ետ կանգնած թիակներին, 4 գլորում առաջ կքանիստ, 5 վեր ցատկ:

2.6. Պարային վարժություններ

Այս շարժումները նպաստում են կորդինացիոն հատկությունների մշակմանը, դրանք են՝

- Ցատկելով քառատրոփ քայլք
- Շալախտ պարային շարժումներ
- Քոչարի պարը ամբողջությամբ
- Պոլկա պարի քայլերը և ցատկերը

2.7. Կախեր և հենումներ

Այս վարժությունները կատարվում են մարզապատին-պարզ կախեր՝ դեմքով և մեջքով դիրքից:

Պարզ հենումներ մարզանստարանին:

Խառը հենումներ՝ աջ ծնկին ձախը վեր, նիստ ոտքերը կողմ:

Կախ ուտքերը ծալած, ծնկատակով/գերան, գուգափայտ, պտտաձող/

Կախ ծալված ձեռքերով, ուտքերը ծալած /օղակներ, գերան, մարգապատ, գուգափայտ/

<<Զգաստ>> հրահանգ՝ աշակերտների կանգնած այն դիրքն է, երբ մարմինը ձգվում է, փոքր ներս քաշած, ձեռքերը կիսաբռունցք, կուրծքը քիչ առաջ տրված:

<<Ագատ>> հրահանգը տրվում է երկու պայմանում, երբ խթացված շարք է, այդ դեպքում ծալում են ոտքը, բացազատված շարքի դեպքում աջ ոտքը կատարում է քայլքը աջով կողմ ձեռքերը տանում մեջքի հետևը, վրա հավասարաչափ:

<<Ետ>> դարձ շարային հրահանգը կատարվում է 2 եղանակով՝ մեկ հաշվին դարձում է կատարվում ետ ձախ ոտքի կրունկով, ձախ ոտքի դարձումով ետ, երկու հաշվին աջ ոտքը միացնել ձախին:

Շարվել երկու տողանի:

Ուսուցչին գեկույց պետք է լինի կարճ բովանդակությամբ, սահուն ձևով: Երկու տողանից կազմել երկու շրջան տրվում է հետևյալ հրահանգը՝ <<Երկու շրջան կազմիր>>:

Տեղաշարժերից պետք է ուսուցանել ճիշտ քայլվածքը:

<<Հակառակ>> ընթացքով տեղաշարժը տրվում է հրահանգ <<ձախ կողմ աջ հակառակ ընթացքով, մարշ>> կատարվում է հետևյալ գործողությունը՝ ուղղապահը դառնում է և քայլում շարքի հակառակ ուղղությամբ, այնքան ժամանակ մինչև տրվում է ուրիշ հրահանգ ձախ կամ աջ շրջանցումով մարշ: Կախից-ուտքերը բարձրացնել և իջեցնել, նույնը անել մեջքին պառկած դրությունից:

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՍՊԵԿՏ

Դպրոց՝ Արմավիրի թիվ 8 հ/դ

Դասարան 1

Աշակերտների քանակը՝ 20 աշակերտ

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները՝

1. Ուսուցանել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների
2. Ուսուցանել շարժախաղ՝ <<Փոխանցումավազք շարքերով>>
3. Շարժողական ընդունակությունների մշակում
Անհրաժեշտ գույքը՝ ֆուտբոլի
գնդակներ, կոներ, փոքր
գնդակներ, վայրկենաչափ, սուլիչ

Դասի մասերը և տն.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10՝	Շարք, հաշվարկ, գեկոյց, դասի խնդիրների հաղորդում	1՝	Ճակատային մեթոդ
	Տեսական գիտելիքների հաղորդում՝ ֆուտբոլի կարևորության մասին ճիշտ կեցվածքի ձևավորման, մարմնակազմության համար:	4	Պատմում, զրույց
	Քայլք	0.5 ըջ.	Հետևել շարքի հավասարակշռությանը
	Վազք	25 ըջ.	Շնչառությունը համաչափ, դանդաղ տեմպով
	Վազք կից քայլերով	0.5 ըջ.	Ձեռքերը գոտկատեղին
	Վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0.5 ըջ.	Ծնկները հասցնել ձեռքերին

	Վազք՝ սրունքները հետ զցելով	0.5շրջ.	Ձեռքերը գոտկատեղին
	Վազք՝ արագացումով	2x	Միջինից արագ ,անկյունագծով
	Քայլք	0.5շրջ.	Կարգավորելով շնչառությունը
	Շարավոխում		Հետևել ձեռքերի և ոտքերի շարժումներին:
	1.Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին	4x	Կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
	1-3.գլխի շրջաններ աջ.		
	4.ե.դ.		
	5-7.գլխի շրջաններ ձախ.		
	8.ե.դ.		
	II.Ե.դ.՝ ձեռքերն ուսերին.		
	1-4 ուսագոտու պտույտներ առաջ	4x	Վարժությունը կատարելիս բարձրանալ ոտնաթաթերին
	5-8 ուսագոտու պտույտներ հետ		
	III Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.		
Ներգրավիչ մաս՝ 10՝	1.թերում առաջ, ձեռքերի ավերը հասցնել հատակին	4x	Ծնկները չծալել
	2.ե.դ.		
	3.գապանակել		
	4.ե.դ.		
	IV.Ե.դ. ոտնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին		
	1-2.կքանստել, ձեռքերն առաջ.	4x	Կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ
	3-4.ե.դ.		
	V.Ե.դ.՝ ոտքերը նեղ գատած, ձեռքերն առաջ, բռունցք արած.		
1.ձախ ձեռքը թափով վեր, աջ ձեռքը ցած.	4x	Արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին	
2.ե.դ.			
3.աջը թափով վեր, ձախ ձեռքը ցած			
4.ե.դ.			
VI.Ե.դ.՝ հենում կքանիստ.			
1-2 ուղղվել, կանգ աջին, ձախը ծալել առաջ, ձեռքերով բռնել ծնկից.	4x	Ծունկը չծալել, պահել հավասարակշռությունը	
VII.Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին			
1-2.կքանստել, ձեռքերն առաջ	4x	Կքանստել հնարավորին չափ խեղ, գլուխը չթեքել	
3-4.ե.դ.			
VII.Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին	4x	Կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ՝ հանգստացնել ով բոլոր մկանները, հետևել հաշվարկին:	
1-4 ուսայուններ աջին			
5-8 ուսայուններ ձախի:			

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՍՊԵԿՏ

Դպրոց՝ Արմավիրի թիվ 8 հ/դ

Դասարան 2

Աշակերտների քանակը՝ 27 աշակերտ

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները՝

1. Ամրապնդել քայլք ճիշտ կեցվածքով
2. Ուսուցանել թենիսի գնդակի նետում հեռավորության
3. Շարժախաղ <<Անձրև>>

Անհրաժեշտ գույքը՝ փոքր գնդակ, սուլիչ

Դասի մասերը և տն.	Դասի բովանդակությունը	Զափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10՝	Շարում, հաշվարկ, զեկույց	2՝	Ճակատային մեթոդ
	Քայլք, քայլք ոտնաթմբերի վրա	1 շրջ.	Հետևել շարքին
	Արագ քայլք	0.5 շրջ.	Հետևել ձեռքերի աշխատանքին
	Դանդաղ վազք	2 շրջ.	Հետևել շարքին
	Վազք՝ ազդրերն առաջ բարձրացնելով	0.5 շրջ.	Ազդրերը բարձրացնել բարձր
	Վազք՝ կից քայլերով	1 շրջ.	Հետևել շարքին
	Արագ քայլք	0.5 շրջ.	Կատարել առավելագույն արագությամբ
	Դանդաղ քայլք	1 շրջ.	Շարքը չխախտել
	Քայլք	1 շրջ.	Կատարել շնչառական վարժություններ
	Շարափոխում միայունից երկայունի		
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
	1. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին	4x	
	1-3. շրջաններ ուսագոտում առաջ		Շրջանները կատարել մեշ լայնությամբ
	4. Ե.դ.		
	5-7. շրջաններ ուսագոտում հետ		
8. Ե.դ.			
II Ե.դ.՝ հ.կ.	4x		
1. Բարձրանալ ոտնաթաթերին, ձեռքերն առաջ,		Կատարել մեծ լայնությամբ	
2. Ե.դ.			
3. շրջան ձեռքերով առաջ			
4. Ե.դ.			

	III. Ե.դ. ձեռքերը գոտկատեղին	4x	
	1-2 կքանստել ձեռքերն առաջ		Ոտնաթաթերը միասին
	3-4. Ե.դ.		
	IV. Ե.դ. հ.կ.	4x	
	1-2 կիսակքանստել աջին, ձախը ծավել առաջ, ձեռքերով բռնել սրունքի վերին մասին:		Հետևել ճիշտ կատարմանը
	3-4. Ե.դ.		
	V Ե.դ. ձեռքերն առաջ ավերով ցած.	4x	
	1. Թափ աջով առաջ, ոտնաթաթը հասցնել ձախ ձեռքի ավին		Թափերը կատարել արագ և կտրուկ
	2. Ե.դ.		
	3. Թափ ձախով առաջ, ոտնաթաթը հասցնել աջ ձեռքի ավին		
	4. Ե.դ.		
	VII Ե.դ. կանգ ձեռքերը գոտկատեղին	4x	Կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին
	1-4. ուսույուններ աջին		
	5-8. ուսույուններ ձախին		
	Շարափոխում եռասյունից միասյուն		
	1. Քայլք ճիշտ կեցվածքով		Անհրաժեշտ է մարմնի քաշը գտնվի ճիշտ հենման ոտքի վրա: Այս դրությունում հենման ոտքը ուղղված է: Մյուս ոտքը ծաված դրությամբ ազդրով դուրս է բերում առաջ և մի փոքր վեր: Քայլքի ժամանակ իրանը գտնվում է ուղղահիգ կամ մի փոքր առաջ թեքված դրությամբ:
	2. Թենիսի գնդակի նետում հեռավորության		
	ա) Ե.դ.		
	բ) փոքր գնդակի նետում	10՝	Գնդակը դնել ավիի մեջ ցուցամատի վրայից, բույթ մատը կողքից: Նետման ժամանակ ձեռքը տանել հետ որոշ չափով արտակորվելով, և առանց մեծ ճիգեր գործադրելու նետել:

<p>3.Շարժախաղ `<<Անձրև>> Հրապարակում իրարից 10-15մ հեռավորության վրա գծվում են 2 զուգահեռներ:Ընտրվում են խաղավարները, ովքեր կանգնում են հրապարակի կենտրոնում, իսկ մյուսները դասավորվում են սահմանագծի</p>	<p>10՝</p>	<p>Կանոնները՝</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Խաղացողին հարկավոր է բռնել մինչ սահմանագիծը 2. Վազել կարելի է միայն պատասխանից հետո: 3. Հետ վազել չի թույլատրվում 4. Բռնված խաղացողը դուրս է գալիս խաղից:
--	------------	--

	վրա:Խաղավարը դիմում է երեխաներին. <<Երեխանե՛ր,անձրև է գալիս,չե՛ք վախենում>>,ինչիցհետո վազում են դեպի հանդիպակաց սահմանագիծը:Խաղավարն աշխատում է բռնել նրանց:		5. Հետևել վազքի տեխնիկայի ճիշտ կատարմանը:
Եզրավիակիչ մաս՝ 5	Շարք		
	Դանդաղ վազք	1շրջ	
	Քայլք	1շրջ	Կատարել շնչառական վարժություններ
	Շարում		
	Դասի ամփոփում		
	Տնային հանձնարարություն		Հպել հատակին պարանոցով և կքանստել և վերադառնալ ե.դ.:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Դպրոցական տարիքի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական միջոցը համարվում է մարմնամարզական վարժությունները:

Մարմնամարզական միջոցները և մեթոդները նպատակաուղղված են լուծելու առողջարարական, ճիշտ ֆիզիկական զարգացման, կրթական և դաստիարակության խնդիրները: Աշակերտի օրվա ռեժիմի ճիշտ կազմակերպումը նպաստում է շարժողական գործողությունների ակտիվության: Երբ աշակերտը կատարում է առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն, զբոսանքներ, ֆիզկուլտ քուպեներ տանը, դպրոցում, արշավներ, մասնակցում է սպորտային խմբակի պարապմունքներին, այս բոլորը պետք է արտահայտի աշակերտի օրվա ռեժիմում:

Մենք տալիս ենք տեղեկություններ այն մասին, թե մարմնամարզության միջոցները իչպես կարելի է կազմակերպել և ներդնել աշակերտի օրվա ռեժիմում: Մեր կողմից առաջարկվում է հատուկ համալիր վարժություններ կազմելու կառուցվածքային տարատեսակի կանոններից, այսինքն՝ վարժությունների համալիրը կազմելիս օգտվում ենք հետևյալ հերթականությունից՝ վերին վերջույթերից և ամբողջ մարմնի շարժումներից:

Մարմնամարզության միջոցների վերլուծությունը և աշակերտների օրվա ռեժիմի ճիշտ կատարումը մեզ տալիս է հնարավորություն, որ մեթոդական աշխատանքը վերլուծելիս անել մի քանի առաջարկություն.

1. Մարմնամարզական վարժությունների օգտագործումը աշակերտի օրվա ռեժիմում նպաստում է աշակերտի ֆիզիկական զարգացմանը:
2. Համալիր վարժությունները կազմելի հաշվի առնել աշակերտի տարիքային առանձնահատկությունը, սեռը, ֆիզիկական պատրաստությունը և առողջության մակարդակը:
3. Ուսուցման մեթոդները ընտրելիս հատուկ ուշադրություն դարձնել ուսուցման ամբողջական մեթոդի, ցուցադրման ճիշտ կազմակերպման ձևին՝ առաջնություն տալով ցուցադրման մեթոդին:
4. Հատուկ ուշադրություն դարձնել տնային հանձնարարության ստուգման վրա՝ խրախուսելով աշակերտի առաջադիմությանը, գնահատման գործընթացին:

5. Կապ պահպանել ծնողների հետ, կազմել աշակերտի օրվա ռեժիմը՝ տալով համապատասխան խորհուրդներ մասնագիտական գիտելիքներ այդ ուղղությամբ:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ազարյան Ռ.Ն , Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն: Երևան, 2006թ, 232 էջ:
2. Բոյախյան Գ.Ե.Մարմնամարզության կիրառական վարժություններ դպրոցահասակ երեխաների համար.-Երևան.-1992, 85 էջ:
3. Բաբայան Մ. Ս. << Մարմնամարզության հիմունքերը>>,Երևան,1989թ.
4. Առաքելյան և ուրիշներ <<Ֆիզիկական կուլտուրա>> 1-4-րդ դասարաններ,Ուսուցչի ձեռնարկ,Եր., <<Աստղիկ գրատուն>>,2008,184էջ
5. Նահապետյան Ս. Ս. <<Ընդհանուր վարժություններ>>,Երևան,1988,194էջ
6. Մամաջանյան Վ. <<Աթլետիկա>>,Երևան,2003,187էջ
7. Վարդյան Ա. <<Շարժախաղեր>>,Երևան,2007,160էջ
8. Ստեփանյան Ա. Գ. <<Տնային հանձնարարություններ,ֆիզիկական կուլտուրաառարկայից>>,2014,128էջ

