

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

**Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ**

**ՄԱՐԻՆԱ ԷՂՈՒԱՐԴԻ ՀԱԿՈՔՅԱՆ**

«ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ,  
ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԻ

Հետազոտական աշխատանք  
Խումբ 2

Ղեկավար՝ մանկավարժական  
գիտությունների թեկնածու  
դոցենտ՝ Արտակ Ստեփանյան

# Բովանդակություն

<u>ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ</u> .....	3
<u>ԳԼՈՒԽ I «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ</u> .....	4
<u>ԳԼՈՒԽ II ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՑԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԻ</u> .....	6
<u>1.1 ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ</u> .....	6
<u>1.2 ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ</u> .....	8
<u>1.3 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ</u> .....	10
<u>ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ</u> .....	14
<u>ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ</u> .....	15

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարդու կյանքում դպրոցական շրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի արժեքը կայանում է նրանում, որ հիմք է ստեղծում համապարփակ ֆիզիկական զարգացման, առողջ ապրելակերպի, տարբեր շարժողական կարողությունների և հմտությունների ձևավորման համար, տալիս է թիմային մտածողության մոտիվացիա: Այս ամենը հանգեցնում է անհատի ներդաշնակ զարգացման օբյեկտիվ նախադրյալների առաջացմանը: Բավարար ֆիզիկական ակտիվություն չունեցող դպրոցահասակ երեխաների լիարժեք զարգացումը գործնականում անհասանելի է:

Շնորհիվ այն բանի, որ բնական զարգացման գազաթնակետը, որպես կանոն, ընկնում է ավագ դպրոցական տարիքի վրա, հիմնական ֆիզիկական և ֆունկցիոնալ կարողությունները կարող են արդյունավետորեն աճել հենց դպրոցական տարիքում:

Բացի այդ, դպրոցական տարիքը համարվում է ամենաբարենպաստը մի շարք շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու համար, ինչը թույլ է տալիս ապագայում շատ ավելի արագ հարմարվել յուրացրած շարժումները փոփոխվող տարբեր պայմաններում կատարելուն:

Եվ վերջապես, ֆիզիկական ակտիվությունը մարմնի արագ զարգացման շրջանում մեծապես նպաստում է ընդհանուր կրթական խնդիրների լուծմանը (բարոյական, աշխատանքային, գեղագիտական):

Աշխատանքի նպատակն է՝ ուսումնասիրել «ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչը և ծրագիրը, սովորողներին ներկայացվող պահանջները:

## ԳԼՈՒԽ I

### «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Դպրոցական ֆիզիկական կուլտուրան ուղղված է ֆիզիկական դաստիարակության բարելավմանը, դպրոցականների շրջանում լավ առողջության պահպանմանը, դասարանում բարձր արդյունավետությանը, առօրյա կյանքում և հանգստի մեջ ինքնուրույն ֆիզիկական վարժություններ կատարելու ունակությանը:

Հանրակրթական դպրոցը առաջին օղակն է, որտեղ իրականացվում է կարիերայի ուղղորդման աշխատանք, ձևավորվում են հմտություններ և կարողություններ, բարելավվում են աշակերտների ֆիզիկական որակները, որոնք անհրաժեշտ են հետագա աշխատանքի համար:

Հանրակրթական դպրոցում ուսումնական գործընթացի նպատակն է նպաստել երիտասարդ սերնդի կրթությանն ու դաստիարակությանը, ինչպես նաև ուսման ընթացքում պահպանել մտավոր և ֆիզիկական բարձր կատարողականությունը:

Առաջատար խնդիրներն են.

#### 1. Կրթական

- ✓ կենսական և մասնագիտական կարևոր հմտությունների և կարողությունների ժամանակին ձևավորում և հետագա կատարելագործում, խաղային գործունեության լայն շրջանակ, ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում գիտելիքների ձևավորում.

#### 2. Զարգացնող

- ✓ շարժողական գործողությունների ձևավորում, ֆիզիկական որակների և համակարգման կարողությունների զարգացում.

#### 3. Դաստիարակչական

- ✓ սովորողների օրգանիզմի հոգեֆիզիոլոգիական ֆունկցիաների բարելավում՝ հաշվի առնելով հետագա մասնագիտական գործունեության առանձնահատկությունները.
- ✓ կայուն սովորությունների ձևավորում՝ ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն զբաղվելու համար.

#### 4. Առողջարարական

- ✓ առողջության ամրապնդում և պահպանում, համակողմանի ֆիզիկական զարգացման ապահովում, մարմնի ճիշտ կեցվածքի ձևավորման խթանում.
- ✓ մարմնի կարծրացում
- ✓ վերապատրաստման ընթացքում բարձր արդյունավետության ձեռքբերում և պահպանում:

Տարրական դպրոցում երեխաների մոտ ձևավորվում են հիմնական ֆիզիկական կուլտուրա և սպորտային հետաքրքրություններ և դրանց հիման վրա սկզբնական շարժիչ հմտություններ, գիտելիքներ, այնպիսի ֆիզիկական որակների զարգացում, որոնց համար բարենպաստ է տարրական դպրոցական տարիքը:

Հիմնական դպրոցում ամրապնդվում են դեռահասների ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտային հետաքրքրությունները, ընդլայնվում են ձևավորվող շարժիչ հմտությունները և կարողությունների ծավալը, ձեռք բերված գիտելիքները, ինչպես նաև պահպանվում և բարձրացվում է ուսանողների ֆիզիկական որոշակի որակների զարգացման մակարդակը:

Ինչ վերաբերում է միջնակարգ (լրիվ) դպրոցին, ապա ֆիզիկական կուլտուրայի կրթական գործընթացն արդեն ուղղված է դպրոցականների կողմից նախկինում ձեռք բերված ֆիզիկական կատարելության մակարդակի համախմբմանը և դրա կատարելագործմանը:

## ԳԼՈՒԽ II

### ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԻ

#### 1.1 ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ

#### ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ, ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Բարձր մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Պատկերացում ունենա օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի կանոնների վերաբերյալ:</li> <li>• Իմանա ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում:</li> <li>• Ըմբռնի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը:</li> <li>• Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները:</li> <li>• Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ:</li> <li>• Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխումները մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի:</li> <li>• Կարողանա մագլցել, քայլել մարզանստարանի վրայով, գլորվել, մարզապատից կախ դրությունում՝ ոտքերը ծալել և ուղղել, երաժշտության ռիթմին համապատասխան քայլել, վազել, ցատկել</li> <li>• Պատկերացում ունենա «Աթլետիկա» մարզաձևի մասին, կարողանա ճիշտ քայլել, վազել 20 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 3 րոպե, տեղից հեռացատկել,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն:</li> <li>• Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիր:</li> <li>• Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով:</li> <li>• Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր:</li> <li>• Կարողանա կատարել գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը:</li> <li>• Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա:</li> <li>• Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, քառատրոփ քայլեր, ուստյուններ:</li> <li>• Կարողանա վազել 30 մ, դանդաղ վազել 6 րոպե:</li> <li>• Կարողանա թափավազքով</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա պահպանել օրվա ռեժիմը և անձնական հիգիենայի կանոնները:</li> <li>• Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:</li> <li>• Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:</li> <li>• Կարողանա արագացումով վազել 30 մ, հաղթահարել արգելագոտին՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</li> <li>• Կարողանա հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</li> <li>• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության</li> </ul>

<p>բարձրացատկել, ցատկել ցատկապարանով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին, մեծ գնդակը նետել և բռնել:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ շարժախաղեր:</li> <li>• Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն:</li> </ul>	<p>հեռացատկել և բարձրացատկել:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին</li> <li>• Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:</li> <li>• Կարողանա արագ և ճիշտ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում:</li> <li>• Ցուցաբերել նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն:</li> </ul>	<p>կարողություններ: Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:</p>
--	---	---

**ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ**

**Տարրական դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի**

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

## 1.2 ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐ

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ, ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ		
Նվազագույն մակարդակ	Միջին մակարդակ	Բարձր մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:</li> <li>• Պատկերացում ունենա ֆիզիկական պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:</li> <li>• Իմանա վնասակար սովորությունների կործանարար ազդեցության մասին:</li> <li>• Պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի նշանակության և «Արդարացի խաղի» մասին:</li> <li>• Կարողանա կատարել շարային հրահանգներ, շարափոխումը միասյուն շարքից քառասյուն շարքից, դարձումներ զույգերով, եռյակներով, ընթացքից:</li> <li>• Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեկ համալիր, ցատկել այծի վրայով (60-100 սմ), մագլցել պարանը, կատարել գլուխկոնձի առաջ և ետ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ,</li> <li>• Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտաձողի վրա վերելք ուժով, կախ ծալված, կախ արտակորված, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պռակած դրությունից՝ ձգումներ:</li> <li>• Կարողանա հենացատկել. տղաներ՝ այծի վրայով «Ոտքերը կծկած» եղանակով 100-110սմ բարձրությունը, աղջիկներ՝ ցատկ այծի վրայով, «Ոտքերը զատած» եղանակով 100 սմ բարձրության:</li> <li>• Կարողանա կատարել. տղաներ՝ գլուխկոնձի առաջ, երկարությամբ, կանգ ձեռքերի վրա վարժակցի օգնությամբ, աղջիկներ՝ գլուխկոնձի ետ, ընդունելով կիսալարան դրությունը:</li> <li>• Կարողանալ պարանամագլցել ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ՝ տղաները 3 մ, աղջիկները 2,5 մ բարձրություն:</li> <li>• Կարողանա վազել արագացումով 40 մ, փոփոխական տեմպով 8-10 րոպե աղջիկներ, 10-12 րոպե տղաներ:</li> <li>• Վազել 1000 մետր:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա ինքնուրույն որոշել իր ֆիզիկական զարգացման մակարդակը:</li> <li>• Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրով նախատեսված մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:</li> <li>• Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:</li> <li>• Կարողանա ճիշտ հեռացատկել, բարձրացատկել, վազել արագացումով 60 մ, փոփոխական տեմպով 12-14 րոպե՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</li> <li>• Կարողանա մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների հստակ կատարում:</li> <li>• Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ հանդես բերել նախաձեռնություն, կազմակերպվածություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</li> <li>• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, համագործակցել:</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ. տղաներ՝ պտտածողի վրա, կախ դրությունից ձգումներ, աղջիկներ՝ կախ պռկած դրությունից ձգումներ:</li> <li>• Կարողանա վազել արագացումով 30 մ, հավասարաչափ դանդաղ վազել 6 րոպե, թափավազքով հեռացատկել, բարձրացատկել (60-80 սմ բարձր), թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորություն:</li> <li>• Պատկերացում ունենա մարզախաղերի տարբեր ձևերի մասին:</li> <li>• Կարողանա բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել, գնդակը փոխանցել և ընդունել, վարել աջ և ձախ ձեռքով ուղղության և արագության փոփոխումով, նետել զամբյուղի մեջ տեղից և շարժման ընթացքում, խաղալ բասկետբոլ պարզեցված կանոններով:</li> <li>• Կարողանա վոլեյբոլի կեցվածքով տեղաշարժվել, կատարել գնդակով փոխանցումներ երկու ձեռքով տեղում և շարժման մեջ, ցանցի վրայով, սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, խաղալ վոլեյբոլ պարզեցված կանոններով:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա բարձրացատկել «քայլանցման» եղանակով՝ տղաները 100-110 սմ, աղջիկները 80-90 սմ բարձրության:</li> <li>• Կարողանա էստաֆետային փայտիկը ճիշտ փոխանցել և ընդունել:</li> <li>• Կարողանա բասկետբոլի գնդակը նետել զամբյուղի մեջ երկու քայլով, միջին և հեռու տարածությունից, կատարել տուգանային նետում, գնդակի դուրսհանում և իլում: Խաղալ բասկետբոլ կանոնների պահպանումով:</li> <li>• Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը փոխանցել ցանցի վրայով և ընդունել երկու ձեռքով, կատարել ցածից և վերին ուղիղ սկզբնահարված, ուղիղ հարձակողական հարված, միաժամանակ շրջափակում ընդունել սկզբնահարվածը: Խաղալ վոլեյբոլ կանոնների պահպանումով:</li> <li>• Կարողանա հանդբոլի գնդակով կատարել վարում, փոխանցումներ, նետում դարպասին՝ վերնից շարժման մեջ, կանգառով, ցատկով, գնդակը դուրս խփել, որսալ և շրջափակել: Խաղալ հանդբոլ կանոնների պահպանումով:</li> <li>• Կարողանա հարվածի ֆուտբոլի գլորվող գնդակին, ոտնաթաթին ներսի մասով և ոտնաթաթով, գնդակը վարել, կասեցնել ոտնաթաթով, կրծքով, իլել մրցակցից: Խաղալ ֆուտբոլ կանոնների պահպանումով:</li> </ul>	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել հանդերձի գնդակի վարում, փոխանցում, նետում դարպասին, տուգանային նետում, խաղալ հանդերձ պարզեցված կանոններով:</li> <li>• Կարողանա ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվել հարվածել անշարժ և գլորվող գնդակին ոտնաթաթի ներսի և ոտնաթամբի միջին մասով: Գլորվող գնդակը կասեցնել ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասերով: Գնդակը վարել ոտնաթաթի ներսի մասերով: Խաղալ ֆուտբոլ պարզեցված կանոններով:</li> <li>• Կարողանա ցուցաբերել բարություն, փոխօգնություն, ընկերասիրություն:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն:</li> </ul>	
---	--	--

<b>ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ</b>
<b>Միջին դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտության գիտակցում առողջության համար,</li> <li>• սեփական առողջական վիճակին, ֆիզիկական զարգացմանը և ֆիզիկական պատրաստվածությանը հետևելու և արժևորելու գիտակցում,</li> <li>• օլիմպիզմի և օլիմպիական շարժման հումանիստական համամարդկային գաղափարների նշանակության գիտակցում,</li> <li>• համագործակցության կարողություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն,</li> <li>• բարոյականային հատկանիշներ, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, պատրաստակամություն և հայրենասիրություն ներդաշնակ զարգացման համար:</li> </ul>

### 1.3 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

#### ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ, ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նվազագույն մակարդակ	միջին մակարդակ	բարձր մակարդակ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի դերը անձի համակողմանի զարգացման, աշխատանքային գործունեության, պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործերում:</li> <li>• Իմանա ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները:</li> <li>• Պատկերացում ունենա գերհոգնածության, մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:</li> <li>• Իմանա օլիմպիական շարժման, գաղափարախոսության համամարդկային արժեքների, «Արդարացի խաղի», օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին:</li> <li>• Գիտելիքներ ուենա «Առողջ ապրելակերպի» վերաբերյալ:</li> <li>• Կարողանա կատարել շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն, քառասյուն շարքի, ընդհանուր զարգացնող 10-12 վարժություններից կազմված համալիրներ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում մեկ շարքից երկու, երեք և ութ շարքի, ընթացքում դարձումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:</li> </ul> <p>Տղաներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել գլուխկոնծի ետ և կանգ ձեռքերի վրա: Ուժային վարժություններ կցագնդերով, կշռաքարերով: Պտտաձողից կախ դիրքում ծալվելով թափահարում, կախից վերելք շրջահենումով, դանդաղ վարցատկ: Պտտաձողից կախ դրությունից ձգումներ: Հենացատկել երկարությամբ տեղադրված 120 սմ բարձրության նժույգի վրայով:</li> <li>• Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:</li> </ul> <p>Աղջիկներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել ճկունության մշակման վարժություններ՝ գնդակով, օղակով, ցատկապարանով: Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժությունների համալիրներ, կատարել գլուխկոնծ առաջ, ետ և «Կամուրջ» վարժությունը: Վարժություններ մարզասարքերի վրա:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Արժևորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:</li> <li>• Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ռիթմիկ-մարմնամարզական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրը, վարժություններ կատարել մարզասարքերի վրա՝ շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղվածությամբ:</li> <li>• Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրային մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:</li> <li>• Կարողանա ինքնուրույն զբաղվել շարժողական ընդունակությունների մշակմամբ:</li> <li>• Կարողանա ծրագրային աթլետիկական վարժությունները կատարել՝ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:</li> </ul>

<p>Տղաներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել գլուխկոնձի երկարությամբ, վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով, պտտաձողից կախ ծավված, արտակորված, ձգումներ, ուժով վերելք՝ շրջումով: Հենացատկել 110 սմ բարձրության, երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայից, պարանամագլցել ոտքերի օգնությամբ:</li> <li>• Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:</li> </ul> <p>Աղջիկներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով, ժապավենով, ռիթմիկ մարմնամարզության համալիրներ, պառկած դիրքից կանգ թիակների վրա: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:</li> <li>• Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 60 մ, հավասարաչափ տեմպով՝ վազել 6 րոպե, ճիշտ փոխանցել էստաֆետային փայտիկը, վազել 400 մ՝ աղջիկներ, 800 մ՝ տղաներ:</li> <li>• Կարողանա հեռացատկել «Ոտքերը կծկած» և բարձրացատկել «Քայլան ցում» եղանակներով:</li> <li>• Իմանա սովորած մարզախաղերի կանոններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 100 մ, կատարել էստաֆետային վազք՝ 4X60 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 10-12 րոպե, կրոսավազք 1500 մ՝ աղջիկներ, 2000 մ՝ տղաներ:</li> <li>• Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել փոփոխական արագացումներով, նետել մեկ ձեռքով ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից, կատարել տուգանային նետում, վահանից ետ թռչող գնդակի ընդունում, տակտիկական գործողություններ: Խաղալ բասկետբոլ կանոններով:</li> <li>• Կարողանա վոլեյբոլի գնդակը ընդունել սկզբնահարվածից և փոխանցել 3-րդ գոտի, գնդակը ընդունել հարձակողական հարվածից հետո և փոխանցել ցատկով, կատարել հարձակողական հարված 2-րդ և 3-րդ գոտիներից, միայնակի և խմբակային շրջափակում: Խաղալ վոլեյբոլ կանոններով:</li> <li>• Կարողանա հանդբոլի գնդակը նետել հենված դրությունից, փոխանցել հրապարակից գնդակի ետ ցատկով: Կատարել «խաչաձև» և «ուրջակով» շարժվելը, դիրքային հարձակումը, զոնայի պաշտպանություն: Խաղալ հանդբոլ կանոններով:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել կազմակերպվածություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն, ինքնատիրապետում:</li> <li>• Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների ստեղծագործական կիրառում:</li> <li>• Կարողանա ցուցաբերել պատրաստականություն, պատասխանատվություն, ազնվություն, բարություն, հայրենասիրություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում:</li> <li>• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, դրսևորել հասարակական ակտիվություն և նախաձեռնություն:</li> <li>• Պարբերաբար զբաղվել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով, ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն:</li> <li>• Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնահատման հմտություններ:</li> </ul>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա բասկետբոլի գնդակը վարել, փոխանցել և ընդունել խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ, կատարել նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական և խմբակային տակտիկական գործողություններ:</li> <li>• Կարողանա կատարել վոլեյբոլի գնդակի փոխանցումներ վերից, ընդունում և փոխանցում ցածից երկու ձեռքով, սկզբնահարված, հարձակողական հարված, շրջափակում:</li> <li>• Կարողանա հանդբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել եռյակներով, նետել դարպասին տարբեր դրություններից:</li> <li>• Կատարել խափուսիկ շարժումներ, անհատական և թիմային գործողություններ:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Կարողանա ֆուտբոլի գնդակին հարվածել գլխով՝ ցատկով և թափավազքով, գնդակը խլել մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրադնելով և ուսուսի հրելով, սահանկումով, շրջանցել մրցակցին: Խաղալ ֆուտբոլ կանոններով:</li> <li>• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, հաղորդակցվել, համագործակցել: Հանդես բերել արագաշարժություն, նպատակասլացություն, փոխոգնություն, ինքնավստահություն, ինքնատիրապետում, հարզանք խաղընկերոջ և ուրիշների նկատմամբ:</li> <li>• Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:</li> </ul>	
---	---	--

<b>ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ</b>
<b>Ավագ դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասավանդումը սովորողների մեջ պետք է ձևավորի</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Պատասխանատվություն սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ,</li> <li>• Ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ,</li> <li>• Ֆիզիկական պատրաստվածության բավարար մակարդակ,</li> <li>• Համագործակցության, արժանապատվության, հանդուրժողականության, պատասխանատվության կարողություններ,</li> <li>• Ինքնաճանաչման, ինքնագնահատման, նպատակաուղղվածության, ինքնուրույն ֆիզիկական կուլտուրայով զբաղվելու շարունակական ձգտում,</li> <li>• Գիտելիքները, կարողություններն ու հմտությունները կյանքում կիրառելու կարողություն,</li> <li>• Օլիմպիական շարժման համամարդկային արժեքների նշանակության ըմբռնում, արդարացի խաղի դերի գիտակցում սպորտում:</li> </ul>

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկան պետք է դիտարկել ոչ միայն որպես շարժողական անբավարարության փոխհատուցմանն ուղղված պարապմունքների կազմակերպման ձևերից մեկը, այլ առաջին հերթին որպես «շարժումների դպրոց»:

Առարկայի ուսումնական գործընթացը պետք է ձևավորի ֆիզիկական կուլտուրայով ինքնուրույն զբաղվելու կարողություն: Այս կապակցությամբ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի գործառույթների սոցիալական և կենսաբանական նշանակությունը հետևյալն է.

- ❖ զինել աշակերտներին գիտելիքներով
- ❖ նպաստել հիմնական շարժիչ և ուսուցողական հմտությունների ձևավորմանը
- ❖ խթանել կյանքում ֆիզիկական կուլտուրայի համակարգված օգտագործմանը
- ❖ նպաստել շարժիչային և բարոյական-կամային որակների զարգացմանը
- ❖ նպաստել երեխայի օրգանիզմի վերականգնմանն ու նորմալ աճին:

Սա հնարավորություն է տալիս դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության արտադասարանական ձևերը լրացնել համապատասխան բովանդակությամբ (դպրոցական օրվա ռեժիմով ֆիզիկական կուլտուրայի և հանգստի գործողություններ, արտադպրոցական սպորտ և զանգվածային աշխատանք, դպրոցական մասսայական սպորտ և սպորտային միջոցառումներ), օգտագործել կազմակերպչական ձևեր և մեթոդներ: Ֆիզիկական կուլտուրան հնարավորություններ է ստեղծում ֆիզիկական դաստիարակության արտադպրոցական ձևերի մանկավարժական համակարգերի հիմնական բաղադրիչների համակարգման համար, նրանց տալիս է ամբողջականություն:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի չափորոշիչ և ծրագիր, 1-12-րդ դասարաններ (Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Մ.)
2. Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում (մեթոդական ձեռնարկ) (Մեհրաբյան Ա.)
3. Ֆիզիկական կուլտուրա: Ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4-րդ դասարանների համար (Առաքելյան Վ. Բ., Ղազարյան Ֆ.Գ., Գրիգորյան Յու. Գ., Մինասյան Հ. Մ., Հարությունյան Ա. Ա.)
4. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие/М. П. Мухина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 402 с. — 2227-8397