



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ Տնային հանձնարարությունները ֆիզիկական կուլտուրայից

ԱՌԱՐԿԱ Ֆիզիկական կուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ Դավիթ Վարդումյան

ՄԱՐԶ Արմավիր

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Արշալույսի միջնակարգ դպրոց

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Նախաբան.....	3
2. Հիմնական մաս	5
3. Աշակերտների տնային առաջադրանքների թերությունները	8
4. Եզրակացություն	11
5. Օգտագործված գրականության ցանկ	13
6. Հավելված	14

Ներածություն

Արդիականություն- Կրթության ներկա վիճակը բնութագրվում է տեղեկատվության քանակի աճի միտումով, որը պահանջում է հաջող և հուսալի յուրացում: Նման ուսուցման հաջողության հնարավորություններից մեկը ուսանողի տնային աշխատանքն է: Մեծացել է ուշադրությունը հանրակրթական համակարգում ֆիզիկական կուլտուրայի և ակտիվ-շարժողական գործունեության զարգացման անհրաժեշտության վրա: Ֆիզկուլտուրայից տնային առաջադրանք կատարելը, ինչպես ցանկացած առարկա, ուսումնական գործընթացի օրգանական մասն է: Հոգեբանները, օրինակ, տնային աշխատանքը դիտում են որպես նոր նյութ սովորելու մոտեցման անփոխարինելի բաղադրիչ: Կատարելով այս առարկայի տնային առաջադրանքները՝ աշակերտները ինքնուրույն են համալրում իրենց գիտելիքները թե՛ տեսական, թե՛ գործնականում՝ կատարելով որոշակի ֆիզիկական վարժություններ: Դպրոցականների ծանրաբեռնվածությունը նորմալացնելու նպատակով պլանային աղյուսակում ներդրվել է «Պարտադիր տնային առաջադրանքների առավելագույն չափը»: Դրանում նշված ժամկետները տնային աշխատանքի պարտադիր մասն են, որը պետք է կատարեն բոլոր երեխաները:

Հետազոտման նպատակը՝ Ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայից տնային հանձնարարությունների դերը ավագ դպրոցի աշակերտների ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում:

Խնդիրներ, որոնք լուծվում են տնային առաջադրանքների միջոցով.

- 1) աշակերտների ֆիզիկական ակտիվության բարձրացում.
- 2) հիմնական ֆիզիկական որակների զարգացում.
- 3) կեցվածքի խանգարումների կանխարգելում.
- 4) ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի պահանջների կատարման նախապատրաստում.
- 5) Երեխաների մեջ ինքնատիրապետման ամենապարզ տեխնիկայի մշակում:

Աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը պահպանելու և զարգացնելու և անհրաժեշտ նվազագույն ֆիզիկական ակտիվությունն ապահովելու համար ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը բավարար չեն ուսումնական գործընթացում:

Ֆիզիկական կուլտուրայի տնային աշխատանքը կարող է զգալիորեն բարձրացնել ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը և օգնել զարգացնել հիմնական ֆիզիկական որակները:

Կատարելով տնային առաջադրանքները՝ աշակերտները ներգրավվում են համակարգված ֆիզիկական դաստիարակության մեջ: Փորձելով լավ կատարել տնային աշխատանքը՝ նրանք սովորում են բարեխղճորեն աշխատել, կատարելագործել շարժողական հմտություններն ու կարողությունները, զարգացնել անհրաժեշտ ֆիզիկական որակներ:

Կարող ենք լուծել այնպիսի առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են աշակերտների կեցվածքի կանխարգելումն ու շտկումը, անձնական հիգիենայի հմտությունների ձևավորումը:

Տնային առաջադրանքները բաղկացած են վարժություններից, որոնք ուղղված են հիմնական շարժողական ընդունակությունների զարգացմանը: Դրանք կարող են լինել զարգացնող վարժություններ, արագ քայլքի և վազքի հմտություններ ձևավորող վարժություններ:

Հիմնական մաս

Տնային առաջադրանքները կարող են լինել և՛ տեսական, և՛ գործնական:

Որպես տնային աշխատանքի ձև՝ խրախուսվում է երեխաների ինքնուրույն ֆիզիկական ակտիվությունը, ինչը նշանակում է, որ նրանք ընտրում են իրենց

գործունեության տեսակը (հեծանիվ վարել, բացօթյա գործողություններ, ընկերների հետ խաղալ և այլն):

Տնային առաջադրանքները պետք է ներդաշնակորեն կապված լինեն դասի աշխատանքի հետ և տրվեն դրանք յուրացնելուց հետո: Անհրաժեշտ է, որ ուսուցիչը հստակ ցույց տա վարժությունը կատարելու տեխնիկան : Տանը առաջադրանքներ են տրվում, համապատասխանաբար, փոխանցվող նյութի թեմայով:

Տնային առաջադրանքների վրա ծաղսված ժամանակը չպետք է գերազանցի 15-20 րոպեն:

Տնային աշխատանքի կանոններ դպրոցականների համար.

1. Վարժությունները պետք է լինեն հեշտ համակարգվող և հասանելի աշակերտների համար:
2. Ընտրեք վարժություններ, որոնց քանակական արդյունքները, համակարգված կատարմամբ, որոշակի ժամանակ անց ավելանում են:
3. Ըստ կատարման ժամանակի՝ խնդիրները բաժանվում են կարճաժամկետ և երկարաժամկետ:
4. Առաջադրանքները տրվում են անհատական և խմբային:
5. Առաջադրանքները ժամանակի ընթացքում ավելի են և դժվարանում:
6. Առաջադրանքը հարմարեցված է անհատական հատկանիշներին:
- 7 տնային առաջադրանքները պետք է կատարվեն հենց դրանք ստանալու օրը: Հարցի էությունն այն է, որ դասում սովորած նյութը ինտենսիվորեն մոռացվում է ընկալումից հետո առաջին 10-12 ժամվա ընթացքում: Վերահսկիչ թեստերի ժամանակ պարզվել է, որ մեկ ժամ անց սուբյեկտները կարող են վերարտադրել այդ բառերի մոտ 44%-ը, իսկ 2,5 - 8 ժամ հետո՝ ընդամենը 28%-ը:
- 8 Եթե տնային աշխատանքը ներառում է դասագրքի նյութի յուրացում և տարբեր վարժությունների կատարում, ապա դրա պատրաստումը պետք է սկսել դասագրքի

վրա աշխատելուց: Նշված մեթոդաբանությունը վերաբերում է հիմնականում կրտսեր և միջին դասարաններին : Ավագ դասարաններում այն զգալիորեն փոխվում է՝ դասագրքին զուգահեռ սովորողները հաճախ օգտագործում են գիտելիքների լրացուցիչ աղբյուրներ : Ավագ դպրոցում նույնքան կարևոր է ինքնատիրապետման տեխնիկայի կիրառումը:

Հոգեբանները պարզել են, որ գիտելիքների ու գործելակերպի յուրացումը շատ ավելի ուժեղ է, եթե այն ցրվի ժամանակի ընթացքում: Դասարանում գիտելիքների առաջնային ընկալումը և համախմբումը կրթական գործընթացի ցանկացած կամայական արդյունավետ կազմակերպման հետ պետք է ապահովվի հետագա արտացոլմամբ, նոր գիտելիքների կիրառմամբ, նորը հնի հետ կապելով, դրա ստեղծագործական մշակմամբ: Միայն այդ գիտելիքն է դառնում մարդու համոզմունքները, որոնք նա ինքնուրույն է մտածել, վերապրել:

Որոշվում է, որ տնային առաջադրանքները պետք է տրվեն՝ հաշվի առնելով դրանց կատարման հնարավորությունը մոտավոր սահմաններում.

- Առաջին դասում՝ մինչև 1 ժամ;
- Երկրորդ դասարանում՝ մինչև 1,5 ժամ;
- Երրորդ-չորրորդ դասարաններում՝ մինչև 2 ժամ;
- Հինգերորդ-վեցերորդ դասարաններում՝ մինչև 2,5 ժամ;
- Յոթերորդ դասարանում՝ մինչև 3 ժամ;
- Ութերորդ-տասնմեկերորդ դասարաններում՝ մինչև 4 ժամ:

Տնային աշխատանք - դա ինքնուրույն ուսումնական աշխատանք է՝ առանց ուսուցչի անմիջական ղեկավարության և աջակցության: Հետևաբար, կրթական և ճանաչողական գործունեության մեջ անկախության ձևավորումը տնային աշխատանքի առաջատար գործառույթներից է: Հատկապես կարևոր է, որ կրթական և ճանաչողական գործունեության մեջ ինքնուրույնությունը որպես անհատականության հատկանիշ ձևավորելու պայման է: Միայն տանը աշակերտը

կարող է փորձել ինքնատիրապետման տարբեր տեսակներ և ընտրել ամենաարդյունավետը, բացահայտել հիշողության առանձնահատկությունները :

Դպրոցական պրակտիկայում օգտագործվում են տնային ուսումնասիրության աշխատանքների հետևյալ տեսակները.

- Անհատական;
- Խմբային.;
- Ստեղծագործական;
- Տարբերակված;
- Մեկը ամբողջ դասարանի համար;

Անհատական տնային առաջադրանքները սովորաբար հանձնարարվում են դասարանի առանձին աշակերտներին: Այս դեպքում ուսուցչի համար հեշտ է ստուգել կոնկրետ աշակերտի գիտելիքների մակարդակը:

Աշակերտի տնային աշխատանքների թերությունները

Դպրոցական պրակտիկան ցույց է տալիս, որ զգալի թերություններ կան սովորողների տնային աշխատանքների մեջ: Ամենատարածվածները հետևյալն են.

Շատ աշակերտների համար տնային առաջադրանքների թերությունն իրենց ժամերը կազմակերպելու անկարողությունն է, տնային առաջադրանքների հետ կապված հստակ սահմանված ռեժիմի բացակայությունը: Սա հանգեցնում է աշխատանքում շտապողականության և ուսումնասիրված նյութի մակերեսային յուրացման:

Դպրոցականներ կատարում են առաջադրանքներ՝ նախապես չյուրացնելով տեսական նյութը, որի վրա հիմնված են այդ առաջադրանքները: Արդյունքում աշակերտները ոչ միայն զգալի թերություններ ու սխալներ են թույլ տալիս իրենց կատարած առաջադրանքներում, այլև չեն կարողանում ըմբռնել տեսական նյութի և գործնական վարժությունների միջև եղած կապը:

Զգալի թերությունները կապված են դպրոցականներին տնային աշխատանքով ծանրաբեռնելու հետ: Ուսուցիչները տալիս են չափազանց ծավալուն կամ չափազանց բարդ առաջադրանքներ: Բայց գերծանրաբեռնվածությունը հաճախ պայմանավորված է ոչ միայն տնային առաջադրանքների մեծ ծավալով, այլև դասին սովորողների վատ պատրաստվածությամբ այն ավարտին հասցնելու համար:

Մի շարք դպրոցներում սովորողների ինքնուրույն տնային աշխատանքների կազմակերպման էական թերությունը դրա միապաղատությունն է: Մինչդեռ առաջադեմ դպրոցների աշխատանքի պրակտիկայում վաղուց ձևավորվել են դրա ամենատարբեր տեսակները՝ դասագրքերի և գրքերի ընթերցում՝ դասում ուսումնասիրված նյութը ըմբռնելու և համախմբելու համար. տարբեր տեսակի վարժությունների կատարում, որոնք ուղղված են հմտությունների և կարողությունների ձեռքբերմանը և գիտելիքների յուրացմանը : Տարբեր դիտարկումների, փորձերի և գործնական աշխատանքի անցկացումն՝ ի շահ դիտողականության, հետաքրքրասիրության, աշխատասիրության և կարողությունների զարգացման, որոնք օգնում են ընդլայնել և խորացնել գիտելիքները և տիրապետել աշակերտի ստեղծագործական աշխատանքի հմտություններին. գեղարվեստական, գիտատեխնիկական գրականության ընթերցում, սովորողների հանրակրթական և տեխնիկական հորիզոնների ընդլայնում և այլն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի տնային աշխատանքների համար վարժությունների մի շարք

1. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ կանգնած դիրքում.

Զորավարժություններ պարանոցի համար (ճկումներ և շրջադարձեր, շարժումներ աղեղով և առաջ);

Զորավարժություններ ոտքերի համար (բարձրացում և իջեցում, ծալում և երկարացում տարբեր հողերի մեջ, կիսաբռնկումներ, լանջեր, մարմնի ծանրության կենտրոնի տեղափոխում ոտքից ոտք):

2. Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ նստած և պառկած դիրքում.

վարժություններ ուղեքի համար (այլընտրանքային և միաժամանակյա ճկում և երկարացում, շրջանաձև շարժումներ);

վարժություններ ուղեքի համար հակված դիրքում և ծնկների վրա հենակետում (ճկում և երկարացում, բարձրացում և իջեցում, ճոճում);

վարժություններ որովայնի մկանների համար պառկած դիրքում (ուսերի բարձրացում, նույնը՝ մարմնի շրջադարձով, ուղեքը թեքված կամ երկարացնելով);

3. Չգողական վարժություններ.

Ազդրի հետևի և առջևի կիսաթեքում;

4. Քայլեր.

Թափահարում ձեռքերը (ձեռքերը բռունցքի մեջ, մատները միմյանցից հեռու և այլն);

Տեղում քայլելու համադրություն ձեռքի տարբեր շարժումներով (միաժամանակյա և հաջորդական, սիմետրիկ և ասիմետրիկ);

Ծափով քայլում;

Առաջընթաց քայլում (առաջ, ետ, անկյունագծով, աղեղով, շրջանով);

5. Վազք՝ հնարավոր են շարժումների նույն տարբերակները, ինչ քայլելիս:

6. Ցատկեր.

Երկու ուղեքի վրա (թռիչքի փուլում, ուղեքը միասին կամ այլ դիրքում) տեղում և շարժվում են տարբեր ուղղություններով

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ աերոբիկական կատարման ժամանակ շարժումների մեծ մասը ծանրաբեռնում է հոդերը և ողնաշարիը , վարժություններ ընտրելիս հատուկ ուշադրություն պետք է դարձվի ճիշտ տեխնիկային և կատարման պայմանների անվտանգությանը:

Եզրակացություն

Ստուգումը՝ բացահայտում է ոչ միայն աշակերտի ինքնուրույն աշխատանքի արդյունքները, տնային առաջադրանքները կատարելիս, այլև դասարանում կատարած աշխատանքի պտուղները: Արդյունքներն ամփոփելիս ամենակարևորը շարժողական ընդունակությունների զարգացման դրական տեղաշարժ նկատելն է:

Տնային աշխատանքների արդյունքները ցույց են տալիս, որ ուսումնական տարվա վերջում աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակը զգալիորեն բարձրանում է: Սա նպաստում է կրթական հսկողության չափորոշիչների կատարմանը, մշտադիտարկմանը, 9-րդ և 11-րդ դասարանների «Ֆիզկուլտուրա» առարկայի ավարտական քննությունների հաջող հանձնմանը և տարբեր մարզաձևերի մարզային մրցումներին մասնակցելուն:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի աշխատանքի ընդլայնման, բնակության և ուսման վայրում դրա կազմակերպման բարելավման անհրաժեշտությունը դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հրատապ խնդիրներից է: Այստեղ մեծ նշանակություն ունի աշակերտների ֆիզիկական ինքնակատարելագործման ձգտումների ձևավորումը:

Հանրակրթական դպրոցի բարեփոխման հիմնական ուղղությունները արտացոլում են բոլոր աշակերտների համար ամենօրյա ֆիզկուլտուրայի պարապմունքներ կազմակերպելու անհրաժեշտությունը դասարաններում և դասերից հետո: Այս խնդրի լուծումը մեծապես կախված է աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցներից օգտվելու կարողությունից, որն օգնում է ամրապնդել իրենց առողջությունը:

Ֆիզկուլտուրայի տնային աշխատանքը սաների առողջության ամրապնդման և զարգացման գործոններից է:

Ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ տնային աշխատանքը մեծացնում է հետաքրքրությունը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի նկատմամբ, նպաստում է ֆիզիկական պատրաստվածության բարձրացմանը և պատասխանատվության զգացման ձևավորմանը: Տնային աշխատանքը սովորողներին օգնում է յուրացնել ծրագրային նյութը, լավ արդյունքների հասնել ոչ միայն ֆիզկուլտուրայի դասերին, այլև ընդհանրապես սպորտում:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Болсевич В.К. Физическая активность человека/В.К. Болсевич. - М., 1987, с. 271.
2. Букреев Л.О. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков / Л. О. Букреев. - К., 1989.
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман. - М.: Физкультура и спорт, 1970, 149 с.

4. Гигиена детей и подростков. Учебник / Под редакцией Г. Н. Сердюковская. - М. Медицина, 1986 г.
5. Долотина, О.П. Домашнее задание должно быть интересным / О.П. Долотина // Журнал «Физическая культура в школе», № 6, 1989 г., стр. 23.
6. Иванов, А.Н. О проверке домашних заданий / А.Н. Иванов // Журнал «Физическая культура в школе», № 11, 1989 г., стр. 32.
7. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма / А.П. Лаптев // «Физическая культура и спорт», 1984. №8.
8. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях. - М., «Просвещение», 1996. С. 244:
9. Матвеев. ЛР Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М., аспирантура, 1991. С. 217.

Գործնական դասի կոնսպեկտ

Արշալույսի միջն. դպրոց

Դասարան՝ 8-րդ

Աշկերտների քանակը՝ 10 տղա, 14 աղջիկ

Անցկացման վայրը՝ մարզադահլիճ

Դասի խնդիրները

1. Ուսուցանել փոխանցումներ եռյակներով ընթացքից:
2. Ամրապնդել գնդակի նետում օղակը:
3. Արագաուժային որակների զարգացում:

Անհրաժեշտ գույքը՝ բասկետբոլի գնդակներ:

Դասի մասերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավի մաս՝ 10 րոպե	Շարում, հաշվարկ, գեկույց,ողջույն, դասի խնդիրների հաղորդում	1	Հետևել իրանի կեցվածքին, ձեռքերի և ոտքերի ճիշտ աշխատանքին և ճիշտ շնչառությանը
	Քայլք, արագ քայլք	0.5 շրջ.	
	Դանդաղ վազք,վազք՝ ծնկները վեր բարձրացնելով, վազք կից քայլերով, դանդաղ վազք	2 շրջ.	
	Քայլք		
	Շարվել շրջանաձև		Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ
	I Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերն առաջ մատերը հյուսած 1-4 հաշիվներին պտույտներ դաստակային հողու,	6 x 8	Հետևել, որ առավել մեծ ամպլիտուդայով պտտեցնեն դաստակները
	II Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը կողմ, ոտքերը ուսերի լայնությամբ գատած 1-4 պտույտներ արմնկային հողում դեպի դուրս 5-6 պտույտները դեպի ներս	6 x 8	Իրանը ուղիղ պահել, շնչել ազատ

	<p>III Ե.դ. կանգ ձեռքերը գոտկատեղին</p> <p>1. թեքվել առաջ մատերը հասցնել ոտնաթաթերին</p> <p>2. Ե.դ.</p> <p>3. թեքվել առաջ մատերը հասցնել ոտնաթաթերին</p> <p>4. Ե.դ.</p>	6 x 8	Ծնկները չծալել, թեքվելիս արտաշնչել, Ե.դ. ընդունելիս շնչել
	<p>IV. Ե.դ. հիմնական կանգ</p> <p>1. կքանստել ձեռքերը ծնկներին</p> <p>2-3. զսպանակել ծնկային հողում</p> <p>4. Ե.դ.</p>	4 x	Կքանստելիս իրանը ուղիղ պահել, ազատ շնչել
	<p>V. Ե.դ. հիմնական կանգ</p> <p>1. հենում կքանիստ</p> <p>2. հենում պատկած</p> <p>3. հենում կքանիստ</p> <p>4. Ե.դ.</p>	6 x 8	Հետևել, որ գլուխ չպահեն
	<p>VI. Ոստյուններ տեղում</p>	6 x 8	Շնչել ազատ
Հիմնական մաս՝ 30 րոպե	<p>1. Գոյակի փոխանցումներ եռյակներով</p> <p>ա) տեղից փոխանցումներ</p> <p>բ) ընթացքից</p>		Գոյակը ճիշտ փոխանցել, ճիշտ ընդունել, փոխանցել ընկերոջից ամենաքիչը 50սմ առաջ
	<p>2. Գոյակի նետում օղակը</p> <p>ա) երկու ձեռքով կրծքից դասարանը բաժանել 2 խմբի, յուրաքանչյուր խմբին մեկ գոյակ</p> <p>բ) նույնը օգտագործել խաղի ընթացքում</p>		Դաստակը ճիշտ աշխատեցնել, արմունկները լրիվ պարզել
Եզրակ	Շարում, դարձում		

	Քայլք, դանդաղ վազք, որի ընթացքում շնչառությունը և օրգանիզմը համեմատաբար հանգստի բերող վարժություններ, գնահատում		Ձեռքերը բարձրացնել վեր, խորը շնչել, թեքվել առաջ արտաշնչել
	Դասի ամփոփում		

Գործնական դասի կոնսպեկտ

Արշալույսի միջնակարգ դպրոց

Դասարան՝ 9-րդ

Աշկերտների քանակը՝ 10 տղա, 12 աղջիկ

Անցկացման վայրը՝ մարզահրապարակ

Դասի խնդիրները

1. Կատարելագործել թափավազքով հեռացատկի տեխնիկան :
2. Նպաստել աշակերտների ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:

Անհրաժեշտ գույքը՝ մետր, սուլիչ:

Դասի մասերը և տևող.	Դասի բովանդակությունը	Չափավորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
Ներգրավիչ մաս՝ 10 րոպե	Շարում		Հետևել շարքին: Վարժությունների կատարման ժամանակ անել դիտողություններ
	Դարձումների կատարում		
	Քայլք, արագ քայլք	0.5 շրջ.	
	Դանդաղ վազք	2 շրջ.	
	Քայլք	0.5 շրջ.	
	Շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն շարքի		

<p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ</p>		
<p>I. Ե.դ.՝ հիմնական կանգ, ձեռքերը կրծքի առաջ, ավերով ցած 1-3 արմունկները հետ տանել զսպանակելով 4 իրանով թեքվել աջ թևերը բացելով Հաջորդ 4 հաշվին կատարել նույն վարժությունը, իրանով թեքվել ձախ:</p>	<p>6 x 8</p>	<p>Արմունկները չծալել</p>
<p>II. Ե.դ. աջ ձեռքը վեր, ձախը ցած, ոտքերը ուսերի լայնությամբ 1 թեքվելով դեպի ձախ 2 -3 կատարել զսպանակում 4 Ե.դ. ձեռքերի տեղերի փոփոխում</p>	<p>6 x 8</p>	<p>Կատարել խորը զսպանակում</p>
<p>III. Ե.դ կանգ ոտքերը ուսերի լայնությամբ, ձեռքերը գոտկատեղին 1 աջ ձեռքը բարձրացնել վեր, թեքվել առաջ, ձեռքը հասցնելով ձախ ոտնաթաթին 2 Ե.դ. 3 ձախ ձեռքը բարձրացնել վեր, թեքվել առաջ ձեռքը հասցնելով աջ ոտնաթաթին 4 Ե.դ.</p>	<p>6 x 8</p>	<p>Ծնկները չծալել</p>
<p>IV. Ե.դ. կանգ ոտքերը ուսերից լայն, ձեռքերը գոտկատեղին 1 թեքվել առաջ գույգ ձեռքերը հասցնել աջ ոտնաթաթին</p>	<p>6 X 8</p>	<p>Ծնկները չծալել</p>

	<p>2 մեջտեղ և ետ</p> <p>3 ձախ ոտնաթաթին</p> <p>4 ե.դ.</p>		
	<p>V. Ե.դ. հիմնական կանգ ձեռքերը գոտկատեղին</p> <p>1 ձեռքերը բարձրացնել վեր արտակորվելով</p> <p>2 թեքվել առաջ, ձեռքերը հասցնել ոտնաթաթերին</p> <p>3 ուղղվելով կքանստել, ձեռքերն առաջ</p> <p>4 ե.դ.</p>	6 X 8	Ծնկները չծալել
Հիմնական մաս՝ 30 րոպե	1.Թափավազքի ելակետի ընտրություն		Ճախրել հնարավորինս բարձր, օդի մեջ կատարել ոտքերով 1-2 մկրատաձև շարժում
	2. Վազք դանդաղ, գնալով արագացնել		
	3.Հրում նշագծից, ճախրում արտակորումով, վայրէջք, ծնկները ծալել, գլորումով առաջ կամ կողմ		
Եզրափակիչ մաս՝ 5 րոպե	Շարում		Կատարել շնչառությունը վերականգնող վարժություններ
	Դանդաղ վազք	2 շրջ.	
	Քայլք	1 շրջ.	
	Կանգ առ		
	Դասի ամփոփում		