



# «ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ» ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



## ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱԿՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

### ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

**ԹԵՄԱ** Ֆիզիկապես ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԴԱՍՆԹԱՑՆԵՐԻ  
ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ  
ԸՍՏ ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆԻ

**ԱՌԱՐԿԱ**

Ֆիզիկական կուլտուրա

**ՀԵՂԻՆԱԿ**

Եփրեմյան Աքիլես

**ՄԱՐԶ**

Կոտայք

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ**

Հրազդանի թիվ 8 հիմն. դպրոց

## Բովանդակություն

1. Ներածություն.....	2
2. Գլուխ I : Միջին ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ:.....	3
3. Գլուխ II: ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ » ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ.....	7
4. Գլուխ III: ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ.....	9
5. Եզրակացություն.....	16
6. Օգտագործված գրականություն.....	17

## Ներածություն

Հանրապետության պետական կրթակարգի հիմնական նպատակներն են կրթության որակի բարելավումը և հանրակրթական համակարգիմ համապատասխանեցումը պետական զարգացման ներկա միտումներին ու միջազգայնորեն ընդունված չափանիշներին: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացի նպատակը սովորողների մտավոր, հոգևոր, ֆիզիկական և սոցիալական ունակությունների համակողմանի ու ներդաշնակ զարգացումն է: Այսինքն, կրթության հիմնական նպատակն է դառնում սովորողների համար անհրաժեշտ գիտելիքների, կարողությունների և հմտությունների ապահովումը: Այստեղ կարևոր է սովորողների ոչ միայն գիտելիքների, այլև համակարգված հիմնական կարողությունների, հմտությունների, և որոշակի արժեքային համակարգի ձևավորումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասընթացը կարևոր նշանակություն ունի սովորողների անձի ձևավորման, նրա ֆիզիկական անձի ներդաշնակ զարգացման ապահովման, մտավոր առաջընթացի, բարոյահոգեբանական որակների դաստիարակման և արժեքային համակարգի ձևավորման գործում:

5-9-րդ դասարաններ Հիմնական դպրոցի դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագրով նախատեսված ուսումնական նյութի ուսուցումը նպատակ ունի՝ նպաստելու սովորողների առողջության ամրապնդմանը, ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, բարոյական որակների դաստիարակմանը: Կրթության 2-րդ աստիճան ավարտողը ֆիզկուլտուրայից պետք է ունենա

### 1. Գիտելիքների համակարգ:

-գիտելիքներ ունենա առողջության ամրապնդման և աշխատանքային գործունեության նախապատրաստման գործում ֆիզիկական կուլտուրայի դերի մասին:

- գիտելիքներ ունենա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի անձնական հիգիենայի և հնքնավերահսկողության ձևերի վերաբերյալ:
- իմանա մարմնամարզական և աթլետիկական վարժությունների անվանումները և սովորած մեկ մարզախաղի կանոնները:
- պատկերացում ունենա առողջ ապրելակերպի նշանակության մասին:
- ճանաչի և գնահատի վտանգավոր և արտակարգ իրադրությունները:

## **2.Կարողություններ և հմտություններ**

- ճանաչել իր մարմինը , խնամել այն, հետևել իր առողջական վիճակին ու ֆիզիկական զարգացմանը, խուսափել վնասվածքներից:
- նկարագրել և վերարտադրել ֆիզիկական վարժությունները , մարզաձևերը ` օգտագործելով ճիշտ տերմինները և անվանումները:Ինչպես նաև ` առողջ ապրելակերպի , շարժողական ռեժիմի, օլիմպիական խաղերի, առանձին մարզաձևերի , հնքնուրույն պարապմունքների կազմակերպման վերաբերյալ գիտելիքների ձեռք բերմանը:

# **Գլուխ I: ՄԻՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ:**

Հանրակրթական դպրոցի աշակերտների ֆիզկուլտուրայի կրթությունը հասարակության և պետության շահերից բխող ուսուցման և դաստիարակության միասնական գործընթաց է, որը նպատակաուղղված է նրանց առողջության ամրապնդմանը, համակողմանի ներդաշնակ զարգացմանը:

Կրթական բարեփոխումներն էլ ավելի բարձր պահանջներ են առաջադրում աշակերտների առողջության, ֆիզիկական պատրաստվածության և կյանքի համար անհրաժեշտ կարողությունների և հմտությունների տիրապետման նկատմամբ:

Հանրակրթության պետական չապորոշիչային պահանջներով նախատեսված են <<Ֆիզիկական կրթության և անվտանգ կենսագործունեության >> ուսումնական բնագավառի հիմնական նպատակն ու սովորողներին ներկայացվող պահանջները: Հիմնական դպրոցն ավարտող շրջանավարտը ֆիզկուլտուրա առարկայից պետք է ունենա որոշակի գիտելիքներ, կարողություններ ու հմտություններն ձևավորված արժեքային համակարգ:

- մարզախաղեր և ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս՝ համագորցակցել խաղընկերների հետ, գնահատել իր տեղը և դերը խմբում և պատասխանատվություն կրել իր պարտականությունների կատարման համար.

- դրսևորել հանդուրժողականություն՝ թեհադթանակի, թե պարտության դեպքում.

- վնասվածքների դեպքում ընկերոջը ցույց տալ առաջին օգնություն.

- կազմակերպել ֆիզիկական վարժություններով ինքնուրույն պարապմունքներ և խաղային գործողություններ.

- ճիշտ վազել, ցատկել, նետել, կատարել մարմնամարզական տարրերից կազմված վարժությունների համալիրներ.

- կարողանալ անսովոր պայմաններում օգտագործել շարժողական հմտություններ.

### **3. Արժեքային համակարգ**

Ավարտողը պետք է գիտակցի ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը՝ առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման համար:

- կարևորի սեփական առողջական վիճակին և ֆիզիկական զարգացմանը հետևելու պահանջը.

- ունենաբարոյական հատկանիշներ, օգնության հասնելու պատրաստակամություն, լինի ընկերասեր և հայրենասեր.

- գիտակցի հայոց պետականության արժեքը և կրի պատասխանատվություն հայրենիքի ամրապնդման պաշտպանության համար.

Միջին դասարաններում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայից դպրոցականներին ներկայացվող այս պահանջներն իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում՝ ուսուցիչների կողմից կազմակերպվող

դասերի նպատակասլաց բովանդակությամբ, դրանց ճիշտ ու արդյունավետ պլանավորմամբ և պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

Ֆիզիկական դաստիարակության ուսումնական բնագավառի կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ:

Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է նրանց առողջության բարելավմանը և օրգանիզմի կոփմանը , շարժողական ընդունակությունների մշակմանը , առողջ ապրելակերպի ու բարոյական հատկությունների դաստիարակմանը:

5-9րդ դասարաններում հիմնական նպատակը՝ ֆիզիկապես առողջ համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված ,առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:Այս ամենը իրականացվում է հետևյալ խնդիրների լուծումով դրանք են՝

-սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում .

- ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում.

- շարժողական ընդունակությունների մշակում.

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի , անձնական հիգիենայի, կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման , ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում.

- ֆիզիկական կուլտուրայի ստացած գիտելիքները և շարժողական փորձը տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտությունը.

-դպրոցականների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ պատասխանատվության, հաստատակամության, ընկերասիրության փոխօգնության , հանդուրժողականության և այլ հատկանիշների դաստիարակում .

- առողջ ապրելակերպի կանոնների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը .

- ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում:

- սեփական ֆիզիկական հնարավորությունները ճիշտ գնահատելու ինքնավստահության, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման, տոկոսության կարողություններ և հմտություններ.

- նպաստել սովորողների մասնագիտական կողմնորոշմանը ֆիզիկական կուլտուրայի սպորտի ոլորտում:

Նշված ծնդիրները( կրթական, առողջարարական, դաստիարակչական) իրականացվում են հիմնականում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում՝ դրանց նպատակապես բովանդակությամբ, ճիշտ և արդյունավետ պլանավորմամբ և անցկացմամբ:

**ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ** - դրանց լուծման գործում հիմնականը և կարևորը ֆիզիկական վարժությունների ճիշտ ընտրումն ու չափավորումն է, որտեղ պարտադիր պետք է հաշվի առնել աշակերտների առողջական վիճակը, ֆիզիկական զարգացումը, տարիքային և սեռային առանձնահատկությունները ինչպես նաև՝ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի նկատմամբ հիզիենիկ պահանջների կատարումը :

Առողջության ամրապնդման համար անհրաժեշտ է դասերի ընթացքում կարգավորել սովորողների օրգանիզմի ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունն այն հաշվով , որ այն աստիճանաբար ավելացնել նրանց ուժերի չափով, որից հետո այն բերել համեմատաբար հանգիստ վիճակի:

**ԿՐԹԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ** - իրականացվում են ծրագրի բովանդակությամբ նախատեսված շարժողական տարբեր վարժությունների և խաղերի յուրացման միջոցով:

Ուսուցման ընթացքում սովորողների մոտ մշակվում են հիմնականում շարժողական ընդունակությունները: Բացի այդ նրանք ձեռք են բերում նաև գիտելիքներ՝ ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակության, անձնական հիզիենայի, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանման, ֆիզիկական զարգացման ինքնահսկման ձևերի և այլն վերաբերյալ:

**Դաստիարակության խնդիրներ** - ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում անմիջականորեն լուծվում են նաև դպրոցականների կամային և բարոյական դաստիարակության խնդիրները: այսպես, ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ դժվարություններ հաղթահարելը, տարբեր ֆիզիկական վարժությունների և մարզախաղերի ժամանակ համատեղ գործողություններ կատարելը, մարմնամարզական տարբեր մարզագործիքների վրա վարժություններ կատարելը նպաստում են սովորողների համարձակության, սեպական ուժերի նկատմամբ վստահության, ընկերասիրության հաստատակամության , փոխօգնության,կարգապահության, համագործակցության դաստիարակմանը, ինչպես նաև՝ գիտակցական վերաբերմունք են ստեղծում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների նկատմամբ:

## **Գլուխ II: ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑԻ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ » ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Ավագ դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի նպատակն է հանրապետության պետական կրթակարգով հաստատված 12-ամյա միջնակարգ կրթության սահմաններում և այլընտրանքային հայեցակարգով աշխատող դպրոցների առկայության պայմաններում ապահովել ֆիզկուլտուրային միատեսակ արդյունքներ՝ առողջ; ներդաշնակ համակողմանի զարգացած, բավարար ֆիզիկական պատրաստությամբ, հետագա աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող , նախաձեռնելու և կազմակերպելու ունակ քաղաքացի ձևավորելը:

Ավագ դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակության կարևորությունը պայմանավորված է նրա առողջարարական, կրթական և դաստիարակչականնշանակությամբ,քանի որ այն նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը և բարելավմանը, անհրաժեշտ ֆիզիկական պատրաստվածության ձեռքբերմանը , օրգանիզմի կոփմանը, առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն և ֆիզիկական կատարելությանը:



-Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստում է ֆիզիկական, մտավոր, բարոյականային, հոգեբանական ներդաշնակ զարգացմանը, դաստիարակմանը և արժեքային համայկարգի ձևավորմանը:

-Ֆիզիկական նպաստելու է սովորողների շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, որոնք լայն կիրարություն են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

- Ֆիզիկական դաստիարակության դերը պայմանավորված է նաև նրա գործնական-կիրառական նշանակությամբ:Ֆիզիկական դաստիարակության գործնթացում սովորողները ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն հետագա աշդատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

-Ֆիզիկական դաստիարակության գործնթացում սովորողները ձեռք են բերում գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի, օլիմպիական խաղերի, արդարի խաղի, առաջին օգնություն ցույց տալու կանոնների , ինչպես նաև համագործակցելու,կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու կարողություններ:

-Ֆիզիկական դաստիարակությունը նպաստելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշմանը՝ ըստ մասնագիտությունների նախասիրությունների:

Ավագ դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած համամարդկային առժեքներ կրող աշխատանքային գործունեությանը նախապատրաստված, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվող քաղաքացի ձևավորելն է:Այս ամենը իրենից բխում է հետևյալ խնդիրների լոծմանը:

- ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացման ապահովում.
- առողջությանամրապնդում և պահպանում.
- շարժողական ընդունակությունների մշակում.

Մարմանամարզական, ատլետիկական, լողի, դահուկային պատրաստության, ըմբշամարտի, գեղարվեստական մմ , սեղանի թենիսի, տուրիզմի, ուժային պատրաստության, տարբեր վարժությունների հստակ և սահուն կատարման ուսուցում.

-մարզախաղերի(բասկետբոլ,վոլեյբոլ, ֆուտբոլ, հանդբոլ)տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցում և խաղերի տիրապետում.

-ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի, արդարացի խաղի, անձնական հիգիենայի կոփման կանոնների, օլիմպիական շարժման, ինքնավերահսկողության վերաբերյալ գիտելիքների ձեռքբերում.

-շարժողական փորձի ընդլայնման և տարբեր պայմաններում կիրառելու հմտության ձևավորում.

-սովորողների մեջ բարոյական բարձր հատկությունների՝ մարդասիրություն, պատասխանատվություն,ազնվություն, հաստատակամություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն, հանդուրժողականություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում.

- առողջ ապրելակերպի պահանջների պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը.

- վիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում.

- անձնական ֆիզիկական հնարավորությունները օիշտ գնահատելու ինքնավստահության,ինքնագնահատման, ինքնահաստատման, ինքնատիրապետման նախաձեռնություն , համագործակցություն, կարողությունների դաստիարակություն.

-ձևավորել պատրաստակամություն ընտանեկան ֆիզիկական դաստիարակության նկատմամբ, աղյիկներին պատրաստել ընտանեկան կյանքին և ապագա մայրությանը.

-պատանիներին և աղջիկներին զինել կյանքում, ապագա աշխատանքային, ուսումնական գործունեությունում, բանակում ծառայելու համար անհրաժեշտ ֆիզկուլտուրային գիտելիքների , շարժողական կարողությունների , հմտությունների ընդունակությունների բավականաչափ լայն համալիրով.

### **Գլուխ III: ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ**

**ՆՎԱԶԱԳՈՒՅՆ ԱՍՏԻՃԱՆ** - իմանա ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի անձի համակողմանի զարգացման , աշխատանքային գործունեության, պատանիներին զինվորական ծառայության նախապատրաստման գործում:

-Իմանա ֆիզիկական վարժությունների ինքնուրույն կատարման ժամանակ ինքնավերահսկողության և անվտանգության կանոնները:

-Պատկերացում ունենա գերհոգնածության,մարզումների բեռնվածության և կանխարգելման միջոցների վերաբերյալ:

-Իմանա օլիմպիական շարժման գաղափարախոսության համամարդկային արժեքների, արդարացի խաղի, օլիմպիական խաղերին հայ մարզիկների մասնակցության մասին:

-Գիտելիքներ ունենա առողջ ապրելակերպի վերաբերյալ:

- Կարողանա կատարել շարափոխում միասյուն շարքից երկսյուն, քառասյուն շարքի, ընդհանուր զարգացնող 10-12 վարժություններից կազմված համալիրներ:

- Կարողանա կատարել գլուխկոնձի երկարությամբ , վարժություններ կցագնդերով, էսպանդերներով, պտտաձողից կախ ծավված , արտակորված ձգումներ , ուժով վերելք շրջումով : Հենացատկել 110սմ բարձրության, երկարությամբ տեղադրված նժույգի վրայից,պարանամագլցել ոտքերի օգնությամբ:

- Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

**ԱՂՋԻԿՆԵՐ-** Կարողանա կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ օղով,ժապավենով, ռիթմիկ մմ համալիրներ,պառկած դիրքից կանգ տիակների վրա: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

-Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 50 մ, հավասարաչափ տեմպով վազել 6 թոպե,ճիշտ փոխանցել էստաֆետային փայտիկը, վազել 400մ՝ աղջիկներ, 800մ՝ տղաներ:

- Կարողանա հեռացատկել ոտքերը կծկած և բարձրացատկել՝ քայլանցում եղանակով:

- Իմանա սովորած մարզախաղերի կանոնները:

- Կարողանա բ/բոլ գնդակը վարել , փոխանցել և ընդունել խաղընկերոջ ակտիվ դիմադրությամբ, կատարելով նետումներ տարբեր հեռավորությունից, անհատական խմբակային , տակտիկական գործողություններ:

-Կարողանա կատարել վ/բոլի գնդակի փոխանցումներ վերևից, ընդունում և փոխանցում ցածից երկու ձեռքով , սկզբնահարված, հարձակվողական հարված, շրջափակում:

-Կարողանա հանդբոլի գնդակը փոխանցել և ընդունել եռյակներով, նետել դարպասին տարբեր դրություններից:Կատարել խաբուսիկ շարժումներ, անհատական և թիմային գործողություններ:

- Կարողանա հարվածել ֆուտբոլի թռչող գնդակին ոտնաթափի միջին մասով և գլխով , կասեցնել ոտնաթափով և կրծքով , կատարել խաբուսիկ շարժումներ:

-Կարողանա համագործակցել, հանդես բերել ինքնավստահություն և հանդուրժողականություն:

**ՄԻՋԻՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿ**-կարողանա կատարել շարային հրահանգները, շարափոխում միայն շարքից երկու , երեք և ութ շարքի, ընթացքում դարձումներ, ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրներ:

**ՊՍՏԱՆԻՆԵՐ**- Կարողանա կատարել գլուխկոնծի հետ և կանգ ձեռքերի վրա: Ուժային վարժություններ կցագնդերով , կշռաքարերով:Պտտաձողից կախ դիրքում ծալվելով թափահարում, կախից վերելք շրջահենում, դանդաղ վարցատկ:Պտտաձողից կախ դրությունից ձգումներ: Հենացատկել երկարությամբ տեղադրված 120սմ բարձրության նժույգի վրայով: Կատարել վարժություններ մարզասարքերի վրա:

**ԱՂՋԻԿՆԵՐ**-Կարողանա կատարել ճկունության մշակման վարժություններ՝գնդակով, օղակով, ցատկապարանով:Ռիթմիկ- մմ վարժությունների համալիրներ , կատարել գլուխկոնծի առաջ, ետև կամուրջ վարժությունը:Վարժություններ մարզասարքերի վրա:

-Կարողանա ցածր մեկնարկից վազել 100մ, կատարել փոխանցումավազք՝ 4x60մ,հավասարաչապ տեմպով վազել 10-12 րոպե, կրոսավազք, 1500մ՝ աղջիկներ, 2000մ՝ տղաներ:

-Կարողանա բ/բոլի գնդակը վարել փոփոխական արագություններով , նետել մեկ ձեռքով ուսի վրայից, կենտրոնից, աջ և ձախ կողմերից, կատարել տուգանային նետում, վահանից հետ թռչող գնդակի ընդունում,տակտիկական գործողություններ:Խաղալ բ/բոլ կանոններով:

-Կարողանա վ/բովի 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 վ/բով կանոններով:

-Կարողանա \$/բովի գնդակին հարվածել գլխով ` ցատկով և թափավազքով , գնդակը իլել մրցակցից ոտնաթաթը գնդակի վրա դնելով և ուս ուսի հրելով , սահանկումով , շրջանցել մրցակցին: Խաղալ \$/բովի կանոններով:

-Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել , հաղորդակցվել, համագորցակցել: Հանդես բերել արագաշարժություն , նպատակասլացություն, փոխօգնություն, ինքնավստահություն, ինքնքստիրապետում, հարգանք խաղընկերոջ և ուրիշների նկատմամբ:

- Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

**ԲԱՐՁՐ ՄԱԿԱՐԴԱԿ**- Արժևորել և պատասխանատվություն ունենալ սեփական առողջության պահպանման և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացման նկատմամբ:

-Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ռիթմիկ-մարմնամարզական,ընդհանուր զարգացնող վարժությունների համալիրը,վարժություններ կատարել մարզասարքերի վրա` շարժողական ընդունակությունների մշակման ուղղվածությամբ:

-Կարողանա հստակորեն կատարել ծրագրային մարմնամարզական բոլոր վարժությունները:

-Կարողանա ծրագրային աթլետիկական վարժությունները կատարել ` ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:

-Կարողանա յուրացրած մարզախաղերի ժամանակ ցուցաբերել կազմակերպվածություն,նախաձեռնություն,փոխօգնություն,հանդուրժողականություն,ինքնատիրապետում:

-Դրսևորել տեխնիկական և տակտիկական գործողությունների ստեղծագործական կիրառում:

-Կարողանա ցուցաբերել ցուցաբերել պատրաստակամություն , պատասխանատվություն, ազնվություն, բարություն, հայրենասիրություն, հումանիստական վարքագծի դրսևորում:

-Կարողանա տարբեր իրավիճակներում որոշումներ կայացնել, դրսևորել հասարակական ակտիվություն և նախաձեռնություն:

- Պարբերաբար զբաղվել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով , ունենալ բարձր ֆիզիկական պատրաստվածություն:

-Կարողանա վերլուծել իր ֆիզիկական պատրաստականության վիճակը, ունենա ինքնահսկման և ինքնագնահատման հմտություններ:

### **ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՆՊԱՏԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ**

Կրտսեր դպրոցում խիստ կարևոր է հատկապես ֆիզիկական վարժությունների միջոցով երեխաների ճիշտ կեցվածքի ձևավորումը կանգնած, նստած և շարժվելու ընթացքում և հարթարարության կանխարգելումը , որոնց համար անհրաժեշտ է օգտագործել ծրագրով նախատեսված վարժությունների անցկացումը:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի ընթացքում մեր հիմնական նպատակն է աշակերտների մոտ ձևավորել շարժողական կարողությունները և հմտությունները, մշակել շարժողական ընդունակությունները: Շարժողական գործողությունների գործընթացը սկսվում է կարողությունների ձևավորմամբ:

Կրտսեր դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի հիմնական խնդիրներն են.

-նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը , կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կոփմանը, հարթաթաթության կանխարգելմանը .

-զարգացնել կենսականորեն անհրաժեշտ շարժողական ունակություններն ու հմտությունները.

-մշակել շարժողական ընդունակությունները՝ արագաշարժություն, ուժ, ճարպկություն, ճկունություն, դիմացկունություն և այլն.

-նպաստել համակողմանի ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը.

-ուսուցանել մարմնամարզական , աթլետիկական վարժությունները և շարժախաղերը.

-սովորողների մեջ դաստիարակել բարոյական բարձր հատկանիշներ , որպեսզի կարողանան դրսևորել համագործակցելու, նախաձեռնելու , տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու , փոխօգնության , կարողություններ.

-գիտելիքներ հաղորդել ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի , անձնական հիգիենայի, օրվա ռեժիմի , պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների վերաբերյալ.

-սեր և հետաքրքրություն առաջացնել տարբեր մարզաձևերի նկատմամբ.

Թվարկված այս խնդիրները կարող են հաջողությամբ լուծվել միայն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի , ֆիզկուլտ-առողջարարական միջոցառումների և արտադասարանական մարզական միջոցառումների համատեղ փոխկապակցված ներգործության դեպքում: Դրա համար անհրաժեշտ է դպրոցի մանկավարժական կոլեկտիվի, համայնքի և ծնողական կոմիտեի համատեղ ջանքերի ներդրումը :

Ֆիզիկական վարժությունների ուսուցումը նախատեսում է որոշակի փուլայնություն, նախօրոք ընդհանուր պատկերացում է տրվում շարժողական գործունեության մասին:Այնուհետև բացատրելու և ցուցադրելու միջոցով պատկերացում է տրվում շարժման ձևերի, առանձին դրույթների կատարման մասին ամբողջության մեջ: Այս փուլում աշակերտներին հնարավորություն է տրվում կատարել ուսուցանվող վարժության առաջին փորձերը, որին հաջորդում է շարժողական գործողության հիմնական տեխնիկայի յուրացման և այն ամբողջությամբ կատարելու փուլը:Այնուհետև անցնում ենք ձևավորվող հմտության ամրապնդմանը և կատարելագործմանը:Դասապրոցեսում ուսուցիչը շարժողական կարողությունների և հմտությունների արդյունավետ ձևավորմանը կարող է հասնել միայն զանազան դիդակտիկական սկզբունքների,մեթոդական հնարների, միջոցների, դիտողական պարագաների համալիր կիրառման շնորհիվ: Այսպիսի մոտեցումը հնարավորություն է տալիս , որ աշակերտը ավելի լավ հասկանա, պատկերացնի տրված առաջադրանքը և կարողանա ճիշտ վերարտադրել այն:

**ՃԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ**- մարդու հենաշարժողական ապարատի առանձին օղակների շարժունակության աստիճանը որոշող ձևաբանա-ֆունկցիոնալ հատկությունն է, այսինքն հոդերի ակտիվ և պասիվ շարժունակությունն է կամ ֆիզիկական վարժություններն ու շարժումները մեծ ամպլիտուդայով կատարելու ընդունակությունը:Հոդերի շարժունակությունը ճկունության ցուցանիշ է , որը պայմանավորված է մկանների և հոդակապերի էլաստիկությամբ , նյարդային համակարգով:

**ՀՈՂԵՐԻ ԾԱՐԺՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ԼԱՎ ԵՆ ԶԱՐԳԱՑՆՈՒՄ ՀԵՏԵՎՅԱԼ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ՝** օրինակ- ձեռքերի հողերի շարժունակության համար՝ ակրոբատիկական, մարմնամարզական վարժությունները, նետումները լողը, դահուկավազքը, թենիսը.

-կոնքագորային հողերի զարգացման համար՝ վազքերը, ցատկերը, ակրոբատիկական և մմ վարժությունները, շարժախաղերը.

-ծնկահողերի զարգացման համար՝ ակրոբատիկական, մմ , լողը, դահուկավազքը, շարժախաղերը, խորը կքանիստը, ցատկերը տեղում և քայլով:

**ՃԱՐՊԿՈՒԹՅՈՒՆԸ-** բարդ համակցումներով վարժությունները յուրացնելու և շարժողական գործողությունը արագ վերափոխելու կարողությունն է՝ անսպասելի փոփոխվող իրադրությունում: Տարական դասարաններում ֆիզկուլտուրայի դասերին ճարպկությունը մշակվում է հատկապես շարժախաղերի, ակրոբատիկական, մազլցման, հավասարակշռության վարժությունների , ցատկերի արգելքների հաղթահարման , պարային և ռիթմիկ- մարմնամարզական վարժությունների, գնդակներով փոխանցումավազքերի միջոցով:

**ԱՐԱԳԱՇԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ-** մարդու տարբեր բնույթի շարժումների առավելագույն արագությամբ կատարելու ընդունակությունն է ժամանակի միավորի ընթացքում:

Տարական դասարաններում առաջադրվում է կատարել արագ տեմպով շարժումներ՝

Անսպասելի ազդանշանների նկատմամբ, տարբեր ֆիզիկական վարժություններ, մեկնարկներ, արագացումով վազքեր, ցատկեր ցատկապարանով, թափավազքով հեռացատկեր, ինչպես նաև շարժողական արագ ռեակցիա պահանջող խաղեր, վազքեր և այլն: Արագաշարժության մշակման համար կարելի է հանձնարարել բոլոր տեսակի շարժումների և շարժողական գործողությունների արագ կատարում:

Ուժ-մկանային ճիգերի միջոցով արտաքին դիմադրության հաղթահարումն է: Աշխատանքի կատարման բոլոր ձևերը պահանջում են մկանային ուժի ներդրում: Մարդն ունի ավելի քան 600 մեծ և փոքր մկաններ: ֆիզկուլտուրայի դասերին կիրարկում են ընդհանուր զարգացնող, ծանրությունների հաղթահարումով , դիմադրությամբ, ձգումներով, մարմնամարզական գործիքների վրա կատարվող, ակրոբատիկական, գնդակի նետումով վարժություններ:



**ԴԻՄԱՑԿՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ**-համարվում է մարդու որևէ գործունեությունում հանդես եկող հոգնածությունը հաղթահարելու և օրգանիզմի հնարավորության սահմաններում երկարատև, ինտենսիվ աշխատանք կատարելու կարողությունը:Տարբերակվում է ընդհանուր և հատուկ դիմացկունություն: Ընդհանուր դիմացկունությունը երկարատև ժամանակում կատարվող միջին լարվածության շարժողական գործողությունների դիմադրողականության ընդունակությունն է:Հատուկ դիմացկունությունը որոշակի շարժողական գործունեության դիմացկունությունն է: Տրական դասարաններում դիմացկունության միջոց կարող է լինել տարբեր ֆիզիկական վարժությունները, որոնք պահանջում են չափավոր լարվածություն, սակայն կատարվում են երկար ժամանակ:

Դրանք են քայլքի և վազքի հերթագայումը,դանդաղ տեմպով վազքը , դահուկավազքը, շարժախաղերը և այլն:Խիստ անհրաժեշտ է, որ ֆիզկուլտուրա դասավանդող ուսուցիչները ուսուցման ընթացքում հաշվի առնեն երեխաների տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները, ինչպես նաև ուշադրություն դարձնեն ֆիզիկական բեռնվածության չափավորմանը և ուսուցման ճիշտ և արդյունավետ մեթոդների, եղանակների ընտրությանը:

## **Եզրակացություն**

Այսպիսով, դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության միջոցներն են հանդիսանում ֆիզիկական վարժությունները, բնության բնական և հիգենիկ գործոնների օգտագործումը:

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ** հանդիսանում են դպրոցի ֆիզիկական դաստիարակությանն առաջադրված խնդիրների լուծման հիմնական և յուրահատուկ միջոցները, շարժողական գործունեության հստակ ձևը: ֆիզիկական վարժությունների միջոցով ձևավորվում են շարժողական ունակություններն ու հմտությունները: Դրանք նպաստում են նրանց շարժողական ապարատի զարգացմանը, բարելավում են նյութափոխանակությունը, արյան շրջանառությունը , շնչառությունը:ֆիզկուլտուրայի դասերին վիզիկական վարժությունները զարգացնում են երեխաների շարժողական ընդունակությունները:Դրանց միջոցով կատարելագործվում են մարդու բնական շարժումների ճիշտ կատարման հմտությունները:

**ԲՆՈՒԹՅԱՆ ԲՆԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ** օգտագործումը ֆիզիկական դաստիարակության օժանդակ միջոցներից է: Բնության բնական գործոններն են՝ արևը, օդը, ջուրը: Մշտապես փոփոխվող օդերևութաբանական պայմանները օրգանիզմում կարող են առաջացնել էական կենսաքիմիական փոփոխություններ, որոնք արտահայտվում են մարդու առողջական վիճակի և աշխատունակության փոփոխություններով: Հետևաբար արտաքին միջավայրի ուժերը, եթե դրանք օգտագործվում են խելամտորեն, կարող են լինել մորդու առողջության ամրապնդման և աշխատունակության բարձրացման կարևոր միջոցներ: Օդի, ջրի և արևի ճառագայթների պլանավորված և սիստեմատիկ արարողակարգերի անցկացումը նպաստում է երեխաների օրգանիզմի համակերպմանը ջերմաստիճանի տատանումներին և օրգանիզմի կոփմանը:

**ՀԻԳԻԵՆԻԿ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻՆ** է վերաբերվում ամենը, ինչը նպաստում է դպրոցականների առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանը: Այդ գործոնները պայմանականորեն բաժանվում են երկու խմբի: Առաջին խմբում ընդգրկված են մարդու կենսագործունեությունը ապահովող միջոցները՝ օրվա ռեժիմ, անձնական և հասարակական հիգիենայի նորմերը: Երկրորդ խմբին դասվու են այն միջոցները, որոնք ընդգրկվում են ֆիզիկական դաստիարակության գործնառնացում, հիգիենիկ պահանջներին համապատասխան բեռնվածության և հանգստի ռեժիմի կանոնակարգումը ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքի վայրի նպաստավոր պայմանների ստեղծումը՝ սան-հիգիենիկ պայմաններ, բավարար լուսավորվածությունը և ջերմությունը, մարզագործիքների սարքինությունը, մարզահագուստի համապատասխանությունը և այլն:

## **ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**

1. Ֆիզիկական ուլտուրա ուսումնական առարկայի ծրագիր

<https://escs.am/files/files/2020-07-28/28ed94c3aa19c2ebcafd8b15cb889be6.pdf>

2. Պողոսյան Մ.Ռ. Ֆիզիկական կուլտուրայի դերն ու նշանակությունը տնտեսական զարգացման գործում // Թեզիսներ ՖԿՊՀԻ XXXVII գիտամեթոդական կոնֆերանսի նյութեր. Երևան, 2010, էջ 257-258:

3. Պողոսյան Մ.Ռ. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի ֆինանսավորման հիմնախնդիրները, Հայաստան. Ֆինանսներ և էկոնոմիկա, N 7, 2014թ., էջ 35-36: