

ՀՀ Կոտայքի մարզ ք.Չարենցավան  
Ե.Չարենցի անվան N5 հիմնական դպրոց

Սամբո ըմբշամարտի խմբակի ծրագիր

**2023-2024 ուստարի**

Խմբակի մարզիչ՝ Վազգեն Մարգարյան

- «ՍԱՍԲՈ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ» ԽՄԲԱԿԻ ԾՐԱԳԻՐ  
ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

- Մամբռ ըմբշամարտի մասսայականացումը, ուսումնական հաստատությունում երեխաների ֆիզիկական դաստիարակությունը, հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ երիտասարդության դաստիարակությանը նպաստող միջոցառումների անցկացումը, մանկապատանեկան սպորտի զարգացմանը նպաստելուն:
- Աշակերտների մոտ արտակարգ իրավիճակների ժամանակ արագ կողմնորոշվելու հմտությունը զարգացնելը և շարժողական ընդունակությունների մակարդակը բարձրացնելը:
- Աշակերտների մոտ ձևավորել սեփական կարողությունները ճիշտ գնահատելու հատկությունը, ընկերասիրությունը, հանդուրժողականությունը, մեկը մյուսին աջակցելու ձգտումը և ինքնապաշտպանվելու կարողականությունը:
- Ակտիվացնել դպրոցում սպորտային միջոցառումները, կազմակերպել տարբեր մրցույթ-միջոցառումներ:
- Բացահայտել տաղանդավոր մարզիկների և տալ ճիշտ և պրոֆեսիոնալ սպորտային ուղղվածություն:
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նյութատեխնիկական բազայի ամրապնդում՝ մարզագույքի և մարզասարքերի ապահովում, ինչն էլ կնպաստի բարձրակարգ մարզիկների և պարապոդների քանակի ավելացմանը, ուսումնամարզական գործընթացի որակի բարձրացմանը:
- Պատրաստել առողջ սերունդ, կոմպոսիտ, բանիմաց և պատրաստ աշխատանքին ու հայրենիքի պաշտպանությանը:
- Ֆիզիկական կարողունակությունների և հմտությունների ձեռքբերում:
- Պատրաստել մարզիկների, ովքեր կմասնակցեն հանրապետական, միջազգային, Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններին, որտեղ կբարձրացնեն ՀՀ դրոշը և կհնչեցնեն պետական օրհներգը:

Խմբակի ծրագիրը ներկայացված է աղյուսակի տեսքով: Աղյուսակները կազմված են հետևյալ բաժիններից՝

1. Թեմայի անվանումը:
2. Նպատակներ:
3. Խնդիրներ:
4. Վերջնարդյունքներ:
5. Բովանդակություն:

Ծրագրում առանձնացված են այն թեմաները, որոնք համապատասխանում են սովորողների նախասիրություններին, հետաքրքրություններին ու պահանջմունքների բավարարմանը:

Ծրագրում նշված է ուսումնական տարվա համար նախատեսվող ընդհանուր ժամա-

քանակը, թեմայի անվանումը և դրան տրամադրվող ժամաքանակը, նպատակները, ակնկալվող վերջնարդյունքները՝ հիմնական շեշտը դնելով սովորողի գիտելիքների, կարողունակությունների ու հմտությունների զարգացման վրա:

**«ՄԱՍԲՈ ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ»  
ԾՐԱԳԻՐ  
Շաբաթական 2 ժամ, տարեկան 68 ժամ  
IV-IX դասարաններ**

<b>Սպորտի պատմություն 8 ժամ</b>
<b>Նպատակը</b>
<i>Իմանալ Մամբո ըմբռամարտի պատմությունը, հայ անվանի մարզիկներին, օլիմպիական խաղերի ստեղծման և գաղափարախոսության մասին:</i>
<b>Խնդիրներ</b>
<i>Մպորտաձևի և հայկական սպորտի մասին հետաքրքրությունների ձևավորում, մշտապես սպորտային իրադարձություններին հետևելու ինստիտուտի ձևավորում:</i>
<b>Վերջնարդյունքներ</b>
<i>Ճանաչել հայ անվանի մարզիկներին, զբաղվել ինքնակրթությամբ :</i>
<b>Բովանդակություն</b>
1. Մամբո ըմբռամարտի պատմություն: 2. Հայ անվանի մարզիկներ: 3. Օլիմպիական խաղեր:

<b>Մարմնամարզություն 20 ժամ</b>
<b>Նպատակը</b>
<i>Երեխաների մոտ զարգացնել ճարպկություն, ձկունություն, արագաշարժություն, արագ կողմնորոշվելու ունակություն, կոորդինացիա:</i>
<b>Խնդիրներ</b>
<i>Ընկալել վարժությունների կատարման տեխնիկան և ըստ սովորողի ֆիզիոլոգիական տվյալների՝ տալ վարժության կատարման տարբերակներ:</i>
<b>Վերջնարդյունքներ</b>
<i>Կարողանան կատարել տվյալ վարժությունները՝ ըստ իրենց կարողությունների:</i>
<b>Բովանդակություն</b>
1. Գլուխկոնժի (առաջ և հետ): 2. Ապահովումներ (առաջ, հետ, աջ, ձախ) : 3. Ապահովումներ աջ և ձախ ուսի գլորումներով: 4. Մալտոներ: 5. Մոստեր, շպագատներ:

**Հնարքներ 16 ժամ**

**Նպատակը**

Ապահովել համապատասխան միաջամայր անվտանգ և մատչելի հնարքներ սովորեցնելու համար:

Գարգապահական կանոնների վերարտադրման կարողությունների ձևավորում:

Ինքնապաշտպանության ամրապնդում և սեփական կարողությունների հանդեպ վստահություն:

**Խնդիրներ**

Միջանձնային հարաբերությունների կարգավորում, մեկը մյուսին օգնելու հմտությունների կատարելագործում:

Հնարքների ճշգրիտ կատարում:

**Վերջնարդյունքներ**

Գարողանալ կատարել սովորեցրած հնարքները տարբեր դիրքերից:

Ընկերասիրության և ինքնավստահության ձեռքբերում:

**Բովանդակություն**

1. Ոտնդիր հետ:
2. Գցում կոնքի վրայից:
3. Գցում ուսի վրայից:
4. Ոտնդիր առաջ:
5. Ոտքի բռնվածքով հնարքներ:

**Ցավեցնող հնարքներ 14 ժամ**

**Նպատակը**

Ձեռքի և ոտքի ցավեցնող հնարքների տեխնիկայի և կարողությունների ձևավորում:

**Խնդիրներ**

Հետևել հնարքների ճիշտ կատարմանը վնասվածքներից խուսափելու համար:

**Վերջնարդյունքներ**

Գարողանալ տարբեր իրավիճակներում օգտագործել ցավեցնող հնարքները:

**Բովանդակություն**

1. Ոտքի ցավեցնող հնարքներ:
2. Ձեռքի ցավեցնող հնարքներ:

<b>Գոտեմարտեր 10 ժամ</b>
<b>Նպատակը</b>
<i>Կարողանալ սովորածը կիրառել, գոտեմարտերի ընթացքում արագ և տեխնիկապես գրագետ գոտեմարտեր անցկացնել:</i>
<b>Խնդիրներ</b>
<i>Ապահովումների ճիշտ օգտագործում:</i>
<b>Վերջնարդյունքներ</b>
<i>Պատրաստ լինել աշխատանքի և հայրենիքի պաշտպանության:</i>
<b>Բովանդակություն</b>
1.Գոտեմարտեր կանգնած դրությունից: 2.Գոտեմարտեր ծնկած դրությունից:

Արտադասարանական խմբակը նախատեսված է ուսումնական մեկ տարվա համար: Սովորողներն ամբողջ տարվա ընթացքում կհարստացնեն իրենց տեսական գիտլիքների շտեմարանը, գործնականում դրանք կկիրառեն իրենց պարապմունքների ընթացքում: Կմասնակցեն միջխմբային, մարզային, հանրապետական, միջազգային մրցաշարերի, այդ մրցումներում հաղթողները նաև Եվրոպայի և աշխարհի առաջնություններին:

Արտադասարանական խմբակի տարվա ամփոփում

Բոլոր սովորողները կստանան շնորհակալագրեր և ցուցադրական ելույթով հանդես կգան, որտեղ կերևան նրաՊնց ձեռք բերած կարողությունները ու հմտությունները: