

# ՎՈՂԵՅԲՈՂԻ ԽՄԲԱԿ

8-11-րդ դասարաններ

34 շաբաթ, 2 ժամ, 68 թեմա

Անցկացման վայրը՝ Կոտայքի մարզի «Ակունքի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Վոլեյբոլի խմբակին ցանկություն են հայտնել մարզվել 20 աշակերտներ

## Նպատակը

1.	Նպաստել վոլեյբոլի զարգացմանը համայնքում
2.	Ի հայտ բերել հեռանկարային մարզիկներ ՀՀ հավաքական թիմերը համալրելու համար
3.	Նպաստել սովորողների բարոյաֆիզիկական և հոգևոր հատկանիշների դաստիարակմանը
4.	Թիմային խաղի միջոցով հարստացնել և ամրապնդել ֆիզկուլտուրայից ստացած գործնական գիտելիքները ,նպաստել ուսումնական հաստատությունում վոլեյբոլի դպրոցական թիմի ստեղծմանը, որը կմասնակցի դպրոցականների ՀՀ առաջնությանը, ՀՎՖ-ի հովանո ներքո անցկացվող ՀՀ պատանեկան և մեծահասակների առաջնություններին

# Խնդիրը

1.	Ամրապնդել վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժերի հմտություններ
2.	Ամրապնդել շարժման ընթացքում գնդակի ընդունման, փոխանցման, սկզբնահարվածի և ուղիղ հարվածի հմտություններ
3.	Ամրապնդել հարձակողական և պաշտպանողական տակտիկական գործողությունների կատարումը
4.	Մշակել արագաշարժությունը, կորդինացիան, ճարպկությունը, դիպուկությունը, ցատկունակությունը, ռեակցիայի արագությունը
5.	Ամրապնդել համագործակցության, կարգապահության, առաջադրանքի ստեղծագործական կատարման հմտություններ

# Վերջնարդյունք

Կարողանա սահուն կատարել գնդակի փոխանցում, ընդունում
Կարողանա սահուն կատարել սկզբնահարված
Կարողանա սահուն կատարել հարձակողական հարված
Կարողանա խաղի ժամանակ կիրառել տեխնիկայի հնարքները , տակտիկական գործողությունները
Կարողանա խաղի ժամանակ դրսևորել համագործակցության, փոխօգնության, կարգապահության, վստահության, արագաշարժության, ցատկունակության, դիպուկության հմտություններ
Կարողանա սահուն կատարել գնդակի փոխանցում
Կարողանա խաղի ընթացքում կատարել խաղային առաջադրանքներ
Կարողանա խաղալ վոլեյբոլ հիմնական կանոններով

**Վոլեյբոլիստների մարզումների պլանավորում և  
կազմակերպում  
3 շաբաթ, 6 ժամ**

<b>N</b>	<b>Անցումային շրջան</b>	<b>ժ/ք</b>
1.	Ազատ սահուն վազք արագությունը, ռիթմը և ուղղությունը փոխելով	2
2.	Ազդանշանին պատասխան գործողությունների հստակ կատարում, գնդակը նետել վեր, 360 աստիճան դարձում, որսալ գնդակը և վազել նշակետը	2
3.	Ցանցի մոտ ցատկեր տեղում, շարժման ընթացքում	2

**Նախապատրաստական շրջան 4 շաբաթ, 8 ժամ  
Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն 2 շաբաթ, 4 ժ.  
Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն 2 շաբաթ, 4 ժ.**

<b>N</b>	<b>Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստություն</b>	<b>ժ/ք</b>
1.	Արագաշարժության ընդունակության մշակում	1
2.	Ընդհանուր դիմացկունության զարգացում	1
3.	Ընդհանուր կորդինացիայի կատարելագործում	1
4.	Լցված գնդակի նետում ցանցի վրայով	1

<b>N</b>	<b>Հատուկ ֆիզիկական պատրաստություն</b>	<b>ժ/ք</b>
1.	Արագացումներ գնդակով	1
2.	Արագացումներ առանց գնդակի	1
3.	Հատուկ դիմադրողականության վարժություններ գնդակով և առանց գնդակի	1
4.	Մարզումային խաղ	1

**Հատուկ նախապատրաստական շրջան  
4 շաբաթ, 8 ժամ**

1.	Տեղաշարժերի տեխնիկա	2
2.	Հարձակում ներս շրջագծով	2
3.	Շրջափակում մեկ խաղացողով	2
4.	Տակտիկական կոմբինացիաներ	2

**Մրցակցային շրջան**  
**Ակտիվ մարզումային շրջան**  
**23 շաբաթ, 46 ժամ**

1.	Արագաշարժություն, կորդինացված վարժություններ գնդակով	2
2.	Համալիր վարժություններ	2
3.	1-ին տեմպի հարձակում	2
4.	2-րդ տեմպի հարձակում	2
5.	3-րդ տեմպի հարձակում	2
6.	Սկզբնահարված	2
7.	Հիմնական մանժետ	2
8.	Ընդունման մանժետ	2
9.	Պաշտպանության մանժետ	2
10.	Խաղընկերոջ փոխանցած գնդակին ուղիղ հարձակողական հարված	2
11.	Դիրքային հարձակում	2
12.	Հարձակման տակտիկա	2
13.	Սկզբնահարվածի ընդունում փոխանցում հարձակողական հարված	2
14.	Շրջափակում հարձակողական հարվածի դիմաց	2
15.	Գնդակի ընդունում մեկ ձեռքով	2
16.	Վերնից ուղիղ սկզբնահարված	2
17.	Թիմային պաշտպանություն	2
18.	Երկկողմանի խաղ	2
19.	Անհատական և խմբային շրջափակում	2
20.	Փոխանցում դեպի հետ	2
21.	Փոխանցում կողքից	2
22.	Հարված տեղափոխումով	2
23.	Շրջափակման հիմնական տեխնիկան	2