

Արտադասարանական խմբակ

<<Մարզախաղեր >>

68 ժամ

Խմբակավար՝ Ա. Հարությունյան



2023-2024 ուստարի

Մասնակիցների տարիքը՝ 10-12

Խմբում ընդգրկված սովորողները՝ 10-14 սովորող

Ուսուցման եղանակը՝ առկա

Դասի տեսակը՝ կրթական

Ուսուցիչ՝ Ա. Հարությունյան

Ուսուցման վայրը՝ Սյունիքի մարզի Գորիս քաղաքի N 5 հիմն. դպրոցի մարզադահլիճ

«Մարզախաղեր» խմբակի գործունեությունը միտված է ֆիզիկական կուլտուրայի, սպորտի և առողջ ապրելակերպի խթանմանն ու զարգացմանը և նախատեսված է ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով հետաքրքրվող սովորողների համար:

Ծրագիրը ներառում է սովորողներին հասանելի վարժություններ, սպորտային խաղերի տեխնիկայի և մարտավարության յուրացման զարգացում, ֆիզիկական կարողությունների զարգացում:

Ծրագրի նյութը ներառում է երեք մարզական խաղերի հիմունքների ուսումնասիրություն՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ֆուտբոլ և ներկայացված է երեք բաժիններով՝ գիտելիքների հիմունքներ, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածություն և հատուկ տեխնիկական պատրաստվածություն:

Ծրագրի ավարտին սովորողը կհասկանա ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտությունը, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման կարևորումը: Կզարգացնի սեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության հանդեպ հետևողականությունը:

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ



## Թեմա 1. Բասկետբոլ

(27 ժամ)

Տեսություն՝ (2 ժամ) Գիտելիքի հիմունքներ. Բասկետբոլի զարգացման պատմությունը. Բասկետբոլը Հայաստանում . Ականավոր բասկետբոլիստների նվաճումները համաշխարհային ասպարեզում. Սպորտային պարագաներ և սարքավորումներ. Խաղի կանոններ. Մրցումների կազմակերպում և անցկացում. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը սովորողի մարմնի վրա. Մարզիկների հիգիենա, բժշկական հսկողություն, ինքնատիրապետում, վնասվածքների կանխարգելում:

Գործնական մաս՝ (25 ժամ)

	Բովանդակությունը	Ժամ
1.	Մարզախաղի տեխնիկական և խմբային տակտիկական գործողությունները, բասկետբոլիստի կեցվածքը և տեղաշարժեր, գնդակի ընդունում և փոխանցում, գնդակի վարում և նետումներ:	2
2.	Բասկետբոլիստի կեցվածքը:	2
3.	Կեցվածքով արագացումներ, կանգառներ և դարձումներ:	2
4.	Գնդակի վարում արագության և ուղղության փոփոխումով:	2
5.	Գնդակի ընդունում և փոխանցում: Գնդակի ընդունում և փոխանցում շարժման ընթացքում մրցակցի դիմադրությամբ, զույգերով, եռյակներով:	2
6.	Գնդակի նետում: Գնդակի նետում օղակին մեկ և	2

	երկու ձեռքով:	
7.	Գնդակի նետում օղակին շարժման ընթացքում մրցակցի պասիվ դիմադրությամբ:	2
8.	Գնդակի նետում օղակին տարբեր հեռավորությունից:	2
9.	Խաղի տակտիկա: ա) հարձակողական տակտիկա. դիրքային հարձակում 5:0 տարբերակով: Հարձակում արագ ճեղքման 2:0 տարբերակով:	2
10.	Պաշտպանության տակտիկա: Գնդակի խլում, գնդակի հետ մղում:	2
11.	Անհատական և թիմային պաշտպանություն: Խաղի տիրապետում: «Մինի բասկետբոլ խաղ»:	2
12.	Ուսումնական խաղ պարզեցված կանոններով:	2
13.	Երկկողմանի խաղ կանոնների պահպանումով:	1



Թեմա 2. Վոլեյբոլ

(21 ժամ)

Տեսություն՝ (2 ժամ) Գիտելիքի հիմունքներ. Վոլեյբոլի զարգացման պատմությունը.

Վոլեյբոլը Հայաստանում. Ականավոր վոլեյբոլիստների նվաճումները համաշխարհային ասպարեզում. Սպորտային պարագաներ և սարքավորումներ. Խաղի կանոններ. Մրցումների կազմակերպում և անցկացում. Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը մարմնի վրա. Մարզիկների հիգիենա, բժշկական հսկողություն, ինքնատիրապետում, վնասվածքների կանխարգելում:

Գործնական մաս : (19 ժամ)

	Բովանդակությունը	Ժամ
1.	Հատուկ ֆիզիկական պատրաստվածություն՝ «Խաղացողի կեցվածք, շարժում դիրքում»:	1
2.	Մարզասրահի հիմնական գծանշման գծեր, անցումներ:	1
3.	Գնդակը երկու ձեռքով նետել պատին, հատակին կանգնելիս, վերադարձված գնդակը բռնել:	1
4.	Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Վազբեր արագությունը և ոլթմը փոխելով:	2
5.	Ցատկեր ցանցի մոտ: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Գնդակի փոխանցում և ընդունում երկու ձեռքով վերևից, ներքևից, ցանցի վրայից:	2
6.	Գնդակի փոխանցում ցանցի վրայով երկու ձեռքով տեղում, շարափոխումով և առաջ շարժվելով:	2
7.	Սկզբնահարված և ուղիղ հարձակողական հարված: Ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 6 մ հեռավորության վրա:	2
8.	Սկզբնահարվածի ընդունում երկու ձեռքով վերևից և ներքևից:	2
9.	Հանդիպակած փոխանցումից ուղիղ հարձակողական հարված ցանցի մոտ:	2
10.	Խաղի տակտիկա: Հարձակողական տակտիկական գործողություններ: Դիրքային հարձակում խաղացողների տեղափոխումով: Խաղի տիրապետում:	2
11.	Մինի վոլեյբոլի երկկողմանի խաղ:	2



### Թեմա 3. Ֆուտբոլ

(20 ժամ)


Տեսություն՝ (2 ժամ) Գիտելիքի հիմունքներ

Ֆուտբոլային կազմակերպությունները, ակումբները, նրանց ղեկավարող մարմինները: Բժշկական հսկողությունը ֆուտբոլում: Տեղեկություններ ֆուտբոլում կիրառվող պատժամիջոցների (նկատողություն, դաշտից հեռացում), ֆուտբոլիստների փոխարինումների վերաբերյալ:

Գործնական մաս (18 ժամ)		
	Բովանդակությունը	Ժամ
1.	Տեղաշարժերի տեխնիկա:	1
2.	Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր գնդակով և առանց գնդակի յուրացված տարրերի համակցումներով, վագրեր, դարձումներ, կանգեր, արագացումներ, պոկումներ:	1
3.	Գնդակի տիրապետման տեխնիկա: Հարված գնդակին ոտքով: Հարված գնդակին ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով և ոտնաթաթով, աջ և ձախ ոտքով, հարվածներ դիպուկության և հեռավորության վրա:	1
4.	Հարված գնդակին գլխով: Հարված գնդակին ճակատով առանց ցատկի և ցատկով, տեղում և շարժման մեջ, դիպուկության և հեռավորության վրա:	1
5.	Գնդակի կասեցում: Գլորվող և թռձող գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով, ազդրով, կրծքով: Ձեռքով նետած գնդակի կասեցում կրծքով, որովայնով: Օդից իջնող գնդակի կասեցում 180 աստիճան դարձումից հետո ոտնաթաթի ներսի մասով: Գնդակի կասեցում փոխելով շարժման	2


	ուղղությունը:	
6.	Գնդակի վարում: Գնդակի վարում ոտնաթմբի ներսի և դրսի մասերով, խաբուսիկ հնարքներով, հարվածով, փոխելով շարժման ուղղությունը և արագությունը: Գնդակի վարում շրջանցումներով և արգելքների հաղթահարումով:	2
7.	Գնդակի վարում խաղընկերոջ դիմադրությամբ: Գնդակի խլում: Գնդակի խլում աջ արտանքով: Գնդակի խլում ձախ արտանքով: Խաբբեր: Խաբբ անցումով, խաբբ «Հարված» գնդակին, անցում ոտքը գնդակի վրայից տեղափոխումով, խաբբ ոտքով գնդակի կասեցումով: Գնդակի նետում: Գնդակի նետում տարբեր ելման դրություններից՝ թափավազքով, դիպուկության և հեռավորության վրա:	2
8.	Խաբսեր գնդակով: Խաբսեր աջ և ձախ ոտքով, ոտնաթաթով, ազդրով, գլխով: Դարպասապահի խաղ: Տարբեր արագությամբ կրծքից ցած նետած գնդակի բռնում: Գնդակի նետում մեկ ձեռքով, գնդակի որսում և հետ մղում տուգանային հրապարակի շրջանակում, գնալ ընդառաջ գնդակին տեղից դուրս գալով: Գնդակը խաղընկերոջը փոխանցելու կարողություն:	2
9.	Հարձակողական տակտիկա: Դիրքային հարձակում փոխելով խաղացողների դասավորությունը: Ազատ հարձակման տակտիկա: Տեղաշարժեր ողջ խաղահրապարակով գնդակ ստանալու նպատակով:	2
10.	Պաշտպանական տակտիկա: Անհատական գործողություններ: Մրցակցի փակում, փոխանցումներին հակազդելու կարողություն, հակազդում դարպասին կատարվող հարվածներին: Խմբակային գործողություններ: Դիրքի և գործողությունների ճիշտ ընտրություն, արդյունավետ հակազդում քանակապես հավասար և քանակական առավելություն ունեցող մրցակցի գործողություններին:	2

11.	<p>Խաղային կարողություն:</p> <p>Երկկողմանի ուսումնական խաղ «Ֆուտբոլի» պարզեցված կանոններով: Տեխնիկայի յուրացված տարրերի (կասեցում-վարում հարվածներ) համակցումներ: Հարձակողական և պաշտպանողական խաղային առաջադրանքներ: Խմբակային գործողություններ: Խաղընկերների համագործակցություն գրոհելիս, մրցակցի դարպասի մոտակայքում գործողությունների ճիշտ կազմակերպում:</p>	2
-----	--	---

 **ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ**

Առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը:

Մովորողների առողջության, ֆիզիկական զարգացման և պատրաստվածության ամրապնդում, անձնային որակների զարգացում, կենսական շարժիչ հնտությունների զարգացում և կատարելագործում:

 **ԽՄԲԱԿԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ**

Դպրոցահասակ երեխաների սակավաշարժությունը, բակային խաղերում նրանց քիչ ներգրավվածությանը, ինչպես նաև այդ տարիքի երեխաների սպորտով զբաղվելու ցածր մակարդակը ցույց է տալիս, որ շարժողական ակտիվության պակասը անհրաժեշտ է լրացնել արտադասարանական խմբակի միջոցով:





### ԿԱՐՈՂՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նպաստում է սովորողների առողջության ամրապնդմանը, կեցվածքի ձևավորմանը, օրգանիզմի կուփմանն ու առողջ ապրելակերպը կենցաղում ներդնելուն, որը պայմանավորված է առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությամբ:

Նպաստելու է շարժողական ընդունակությունների մշակմանը:

Կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը:

Ձեռք կբերեն կարողություններ և հմտություններ, որոնք կնպաստեն սոցիալապես ակտիվ, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող և հայրենիքի պաշտպանությանը պատրաստ քաղաքացի ձևավորելուն:

Առողջության վրա վատ անդրադարձող բացասական գործոններին դիմակայելու ունակություն:

Հասարակության մեջ դրական հաղորդակցման հմտությունների ձևավորում:



### ՎԵՐՋՆԱՐԳՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Իմանում է ֆիզիկական որակների և դրանց փորձարկման կանոնների մասին:

Կատարում է տարիքին համապատասխան ֆիզիկական վարժություններ:

Տիրապետում է սպորտային խաղերի մարտավարական և տեխնիկական մեթոդներին:

Իմանում է անձնական հիգիենայի հիմունքները, սպորտային խաղերի ժամանակ վնասվածքների պատճառները և դրանց կանխարգելման կանոնները:

Տիրապետում է մարզական խաղերում մրցավարության հիմունքներին:

**ՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ**

ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻ սպորտային խմբակ ընդունվում են բոլոր նրանք, ովքեր չունեն բժշկական հակացուցումներ:

**ՆՅՈՒԹԱՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ԲԱԶԱՆ**

Վոլեյբոլի, ֆուտբոլի, բասկետբոլի գնդակներ,  
վարկյանաչափեր  
օղակներ,  
կոներ,  
ֆիշկաներ  
վոլեյբոլի ցանց  
գնդակների տեղափոխման և պահպանման ցանցեր