



# Ուսումնական խմբակի ծրագիր Վոլեյբոլը մեր խաղն է

Կոտայքի մարզի «Ջրառատի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ  
9-12-րդ դասարաններ  
Շաբաթական 2 ակադեմիական ժամ, տարեկան 68 ակադեմիական ժամ



Վոլեյբոլը սիրված մարզաձև է Հայաստանում: Իր պարզության և մատչելիության շնորհիվ այն մեծ մասսայականություն է վայելում ամենուր: Այն ակտիվ միջոց է մարդու մոտ լուծելու բազմաթիվ առողջարարական խնդիրներ, ինչպես նաև բարձրացնելու աշխատունակությունը և ընդհանուր տրամադրությունը: Մեր երկրի թիմերը մասնակցել են նախկին Միության և միջազգային բազմաթիվ մրցումների: Ճիշտ է, վերջին տարիներին պակասում է մրցաշարային փորձը, և մեր առաջությունը ինքնին չի կարող վարպետության բարձրացման խթան լինել, բայց և այնպես դրական տեղաշարժեր կան: Ակնառու է այն փաստը, որ հովանավորների ջանքերով մայրաքաղաքում, Արթիկքում, Արմավիրում և Շիրակում գործում են վոլեյբոլի ակումբներ, որտեղ պարապում են և՛ պատանիներ, և՛ աղջիկներ: Խաղի յուրացման ընթացքում պարապողները ստանում են դրական էմոցիաներ՝ կենսախնդություն, կայտառություն, նախաձեռնություն: Այս բոլորի շնորհիվ խաղը զարգացնում է ոչ միայն ֆիզիկական ընդունակություններ, այլև ազգաբնակչության շրջանում ակտիվ հանգստի կազմակերպման լավագույն միջոց է:

Վոլեյբոլի տեխնիկային և մարտավարությանը տիրապետելու համար պահանջվում են մարզիչի և մարզիկի համատեղ մեծ ջանքեր և նվիրվածություն: Թիմը՝ մարզական խաղային կոլեկտիվը, միայն այն դեպքում է կայանում և դառնում լիարժեք, երբ նրա բոլոր անդամները ըմբռնում և գիտակցում են, որ կազմում են մի ամբողջական համակարգ:

Յուրաքանչյուր մարզումից առաջ համապատասխան պարապմունք իրականացվում է անվտանգության կանոնների հրահանգավորումով:

### **Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզադահլիճում և մարզահրապարակում**

Անվտանգության կանոնների պահպանումը կարևորագույն պայմաններից է: Մարզումների անցկացումը պետք է սահմանված լինի սանիտարահիգիենիկ պահանջներին համապատասխանող մարզադահլիճներում և մարզահրապարակներում: Առաջին հերթին պետք է պահպանել մարզադահլիճի, մարզահրապարակի, վարժասարքերի ճիշտ շահագործման կանոնները.

- մարզադահլիճի և մարզահրապարակի պատերը չպետք է ունենան ցցված մասեր,
- ջեռուցման մարտկոցները պետք է փակ լինեն, լուսավորման սարքերը և պատուհանները փակված լինեն ցանցով,
- մարզադահլիճի հատակը լինի հարթ և ոչ սահուն, չունենա փոսեր,
- անթույլատրելի է վազքերի, ցատկերի, նետումների և խաղերի անցկացումը սահուն հատակի վրա,
- վարժությունները պետք է սկսել և ավարտել մարզիչի հրահանգով,
- չի թույլատրվում խաղալ՝ օգտվելով առարկաներից, որոնք կարող են պատճառել վնասվածքներ կամ խաղացողին տալ արհեստական առավելություն,
- խաղացողները կարող են խաղալ ակնոցներով իրենց ցանկությամբ՝ դիմելով ռիսկի:

Մարզումների ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մարզիկների ինքնազգացողությունը, պետք է իմանալ, որ վնասվածքների պատճառ կարող է դառնալ նաև հոգնածությունը և հիվանդությունը:

### **12-17 տարեկան աշակերտների մոտ վոլեյբոլի մարզումների կազմակերպման առանձնահատկությունները**

Աշակերտների հետ աշխատելիս չպետք է մոռանալ պատանիների օրգանիզմի զարգացման անատոմո-ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Մինչև 15-16 տարեկան հասակը մարմնի ոսկրամկանային ապարատը գտնվում է բնականոն զարգացման փուլում: Այդ իսկ պատճառով մինչև այդ հասակը խորհուրդ չի տրվում մեծ բեռնվածություն տալ ողնաշարին:

Աղջիկների մոտ 10, իսկ տղաների մոտ 12 տարեկանից մարմնի երկարությունը կտրուկ աճում է, և այդ պատճառով մեծ չափի ֆիզիկական բեռնվածությունը կարող է դադարեցնել հասակի աճը: 12-14 տարեկան հասակում ի հայտ են գալիս ամուր կենտրոնացում, լավ հիշողություն և տրամաբանական լավ մտածողություն:

Ավելանում է նաև ընկալման ընդունակությունը, արագ զարգանում են մկանային զգացողությունը, տարածության մեջ լավ կողմնորոշվելու կարողությունը: Վոլեյբոլում բոլոր շարժումները բնական են՝ հիմնված վազքի, ցատկի, նետումների վրա: Մինչ այլ թիմերի հետ մրցելը աշակերտները պետք է տիրապետեն սկզբնահարվածի կատարման, սկզբնահարվածների ընդունման և գնդակի փոխանցման հնարքներին:

Մարզախաղերում շատ բան է կախված սկզբնահարվածից, որից հետո կապակցող խաղացողը մեծ ծավալի աշխատանք է կատարում՝ ներառյալ բարձր ցատկերը, արագությունը, ու շրջադարձերը և այլ հատուկ հնարքներ: Մարզիկն այդ ընթացքում կորցնում է 1,5-2 կգ քաշ և ավելին:

### **Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքների և տակտիկական գործողությունների ուսուցման պլան**

- Տերմինաբանորեն ճիշտ կոչել հնարքը,
- հնարքը ցուցադրել գծապատկերի վրա, տեսատեխնիկայով, մեկնաբանել,
- բացատրել և ցուցադրել մարմնի դիրքը մինչև հնարքի կատարումը, կատարման պահին, կատարումից հետո,
- հնարքի գործնական կատարում՝ էլման դրություն, տեղաշարժում, նմանակում,
- շատ պարզ դրությունում գնդակով վարժություններ,
- վարժություններ մարզասարքերի վրա՝ գնդակով կամ առանց գնդակի,
- հնարքների տիրապետման աստիճանից ելնելով՝ կատարված վարժությունները բարդացնել,
- տեխնիկական հնարքների կատարումը խաղային պայմաններում (շարժախաղեր, էստաֆետային մրցակցություն):

### **Վոլեյբոլ խաղի տեխնիկայի ուսուցման հերթականությունը**

- Կեցվածքների և տեղաշարժերի ուսուցում,
- վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցման ուսուցում տեղում,
- նույնը միայն տեղաշարժվելուց հետո,
- ներքևից, վերևից ուղիղ սկզբնահարվածների ուսուցում,
- գնդակի փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով տեղում,
- նույնը միայն տեղաշարժվելուց հետո,
- սկզբնահարվածների ընդունման ուսուցում,
- ուղիղ հարձակողական հարվածների ուսուցում (ցատկ վերև, հրում 2 ոտքով, թափ ձեռքերով),
- նույնը, բայց թափավազքը ցատկի հետ միասին,
- ուղիղ հարձակողական հարվածի հարվածային շարժման ուսուցում,
- ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում (լրիվ),
- միայնակ շրջափակման ուսուցում,
- հարձակողական հարվածի հետ միայնակ շրջափակման ուսուցում:

### **Վոլեյբոլ խաղի տակտիկան**

Խաղի տակտիկան սպորտային մրցապայքարի կազմակերպումն է անհատական, խմբային և թիմային գործողությունների օգնությամբ:

Անհատական գործողություններ – խաղացողի այն գործողություններն են, որոնք ուղղված են տվյալ պահին լուծելու որոշակի տակտիկական խնդիրներ:

Խմբակային գործողություններ – երկու կամ ավելի խաղացողների փոխգործողություն է կոնկրետ խաղային խնդրի կատարման ժամանակ:

Թիմային գործողություններ – թիմի բոլոր խաղացողների գործողությունը կապված է հարձակման և պաշտպանության որոշակի խնդիրների հետ, որոնք իրագործվում են որոշակի համակարգերի օգնությամբ:

**Մարզական աշխատանքների հիմնական նպատակը.**

- ծանոթացնել վոլեյբոլ խաղի կանոններին, պատմությանը աշխարհում և ՀՀ-ում,
- բարելավել և զարգացնել աշակերտների մարզական վարպետությունը,
- մասնակցությունը համադպրոցական, մարզային և հետագա մրցումներին,
- նպաստել վոլեյբոլ մարզաձևի հետագա զարգացմանը:

Մարզման ուսումնառության ակնկալվող և չափելի վերջնարդյունքները նկարագրում են այն գիտելիքները, հմտությունները, վերաբերմունքը և արժեքները, որ ձևավորվում են մարզվողների մոտ ծրագրի յուրացման արդյունքում:

**Վերաբերմունքը և արժեքները.**

- ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու մշտական պահանջ, առողջության պահպանման և ներդաշնակ զարգացման իրագործում,
- սեփական առողջական վիճակի, ֆիզիկական զարգացման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի պահպանում,
- բարոյականային հատկանիշներ՝ փոխօգնության պատրաստակամություն և հայրենասիրություն, հանդուրժողականություն, հարգանք ուրիշի նկատմամբ և օգնության հասնելու պատրաստակամություն,
- մարզիկների ընդգրկում ՀՀ վոլեյբոլի հավաքական կազմում:

**Մարզական աշխատանքների հիմնական խնդիրները.**

- ստեղծել առողջության ամրապնդման,
- արագության, ձկունության և ուժային ընդունակությունների զարգացման,
- գնդակի հետ վարվելու ունակությունների ուսուցման,
- խաղային իրավիճակների ծանոթացման միջավայրի,
- հետևողական լինել մարզումների ժամանակ ճիշտ տեխնիկայի կատարմանը:

**Ժամաքանակի բաշխումը**

№	Բաժիններ	Հատկացվող ժամաքանակ	Ժամերը ըստ բաժինների
1	Աթլետիկական վարժություններ	Պարապմունքի ընթացքում	-
2	Մարմնամարզական վարժություններ	Պարապմունքի ընթացքում	-
3	Վոլեյբոլի տեխնիկայի ուսուցում	26	26
4	Վոլեյբոլի տակտիկայի ուսուցում	42	42
5	Շարժախաղեր	Պարապմունքի ընթացքում	-
6	Ժամերը ըստ պարապմունքների	68	68

**Մարզման գնահատման հիմնական սկզբունքներն են.**

- արդարությունը,
- հուսալիությունը,
- անկողմնակալությունը,
- հավաստիությունը,
- հիմնավորվածությունը,
- մատչելիությունը,
- թափանցիկությունը:

**Մարզական աշխատանքների հիմնական վերջնարդյունքը.**

- գիտի վոլեյբոլ մարզաձևի պատմությունը,
- տիրապետի վոլեյբոլ խաղի կանոններին
- տիրապետի վոլեյբոլ մարզաձևի տեխնիկական հնարքներին,
- տիրապետի վոլեյբոլ մարզաձևի տակտիկական գործողություններին:

**Թեմաների բաշխումը**

<b><i>Բաժին</i></b>		
<i>Վոլեյբոլի տեխնիկական հնարքներ – 26 ժամ</i>		
<b><i>Թեմա</i></b>		
Կեցվածքով տեղաշարժեր, վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցում տեղաշարժվելուց հետո, ներքևից, վերևից ուղիղ սկզբնահարվածներ, գնդակի ընդունում և փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով տեղաշարժվելուց հետո, ուղիղ հարձակողական հարվածներ, շրջափակում		
<b><i>Նպատակը</i></b>		
1	Կատարելագործել գնդակի փոխանցման, ընդունման, հարձակողական հարվածի կատարման տեխնիկան	
2	Սովորեցնել հիմնական կանոններով վոլեյբոլ խաղալ	
3	Ամրապնդել շարժողական ընդունակությունները	
4	Նպաստել համագործակցելու, կազմակերպելու, նախաձեռնություն հանդես բերելու, տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվելու, որոշումներ կայացնելու կարողությունների, զարգացմանը	
5	Դաստիարակել կարգապահություն, ինքնատիրապետում, հանդուրժողականություն	
<b><i>Բովանդակություն</i></b>		
		<b><i>ժ/ք</i></b>
1	Կեցվածքների և տեղաշարժերի ուսուցում	2
2	Վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցման ուսուցում	2
3	Վերևից 2 ձեռքով գնդակի փոխանցման ուսուցում տեղաշարժվելուց հետո	2
4	Ներքևից, վերևից ուղիղ սկզբնահարվածների ուսուցում	2
5	Գնդակի փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով, 1 ձեռքով՝ գլորումով և ընկումով	2
6	Գնդակի փոխանցում ներքևից 2 ձեռքով տեղաշարժվելուց հետո	2
7	Գնդակի ընդունում ներքևից 2 ձեռքով	2
8	Ուղիղ հարձակողական հարվածների ուսուցում (հրում 2 ոտքով, թափ ձեռքերով, ցատկ վերև,)	2
9	Ուղիղ հարձակողական հարվածների ուսուցում՝ թափավազքը ցատկի հետ միասին	2
10	Ուղիղ հարձակողական հարվածի (կողային, խաբուսիկ, փոխադրումով՝ դաստակի և մարմնի թեքումով) ուսուցում	2
11	Ուղիղ հարձակողական հարվածի ուսուցում լրիվ	2
12	Անհատական շրջափակման ուսուցում	2
13	Հարձակողական հարվածի հետ անհատական շրջափակման ուսուցում	2
<b><i>Վերջնարդյունքը</i></b>		
1	Կարողանալ փոփոխվող պայմաններում գնդակը ընդունել և փոխանցել, կատարել սկզբնահարվածներ և ուղիղ հարձակողական հարվածներ (կողային, խաբուսիկ, փոխադրումով՝ դաստակի և մարմնի թեքումով)	
2	Կարողանալ կիրառել յուրացված տեխնիկական հնարքները	
3	Կարողանալ դրսևորել համագործակցության, նախաձեռնության, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողություններ	
4	Կարողանալ դրսևորել արագաշարժության, դիմացկունության, դիպուկության, ճարպկության, ուժային, ցատկունակության հմտություններ	

<i>Բաժին</i>			
1	<i>Վոլեյբոլի տակտիկական գործողություններ – 42 ժամ</i>		
	<i>Թեմա</i>		
	Անհատական գործողություններ, խմբակային գործողություններ, թիմային գործողություններ		
	<i>Նպատակը</i>		
1	Կատարելագործել հարձակողական տակտիկական գործողությունները		
2	Կատարելագործել պաշտպանողական տակտիկական գործողությունները		
2	<i>Բովանդակություն</i>		<i>ժ/ք</i>
	1	Հարձակողական անհատական տակտիկա – սկզբնահարված, երկրորդ փոխանցում հարձակողական հարված կատարելու համար, հարձակողական հարված	6
	2	Հարձակողական խմբակային տակտիկա - «Խաչ» կոմբինացիա, «Ալիք» կոմբինացիա, «Էշելոն» կոմբինացիա, «Հետապնդում», «պայպ» կոմբինացիա	10
	3	Հարձակողական թիմային տակտիկա – 3 հարձակվող և 3 կապակցողներ, 5 հարձակվող և 1 կապակցող, 4 հարձակվող և 2 կապակցող	8
	4	Պաշտպանության անհատական տակտիկա – սկզբնահարվածի ընդունում, հարձակողական հարվածի ընդունում, շրջափակում, ինքնաապահովում	6
	5	Պաշտպանության խմբակային տակտիկա – շրջափակող և օգնող, շրջափակում և ապահովում	6
	6	Պաշտպանության թիմային տակտիկա – սկզբնահարվածի և հարձակողական հարվածի ընդունումը 1-ին 2-րդ գծերի խաղացողներով, հարձակողական հարվածի շրջափակում և ընդունում զույգերով	6
3	<i>Վերջնարդյունքը</i>		
	1	Կարողանալ կիրառել յուրացված տակտիկական գործողությունները	

**Պահանջվող նյութատեխնիկական բազա**

<i>№</i>	<i>Անվանում</i>	<i>Չափը</i>	<i>Քանակը</i>
1	Մարզադահլիճ	20 X 12 մ	1
2	Մարզահրապարակ	25 X 14 մ	1
3	Հանդերձարան	Տղաների, աղջիկների	1, 1
4	Մարմնամարզական գործիքներ		
	- մարզանստարան		4
	- մարզափայտեր		10
	- օղեր		10
	- ցատկապարաններ		10
	- գուրգեր (բուլավաներ)		20
	- ռետինե գնդակներ		4
	- լցրած գնդակներ	1կգ, 2կգ,	2, 2
5	Վոլեյբոլի գնդակներ		8
6	Վոլեյբոլի ցամց	9,5 X 1 մ	1
7	Վոլեյբոլի ցանցի կանգնակներ		2
8	Վոլեյբոլի ցանցի անտենաներ (կայմաձող)	1,8 մ	2
9	Միավորային ցուցանակ		1
10	Մպորտային համազգեստ		12
11	Էսպանդեր զսպանակով		6
12	Վայրկենաչափ		1
13	Սուլիչ		1

## Ցանկություն են հայտնել խմբակուս մասնակցել թվով 13 աշակերտ, որից

9-րդ դասարան` 4 աղջիկ.

10-րդ դասարան` 3 աղջիկ, 1 տղա

11-րդ դասարան` 1 աղջիկ, 2 տղա

12-րդ դասարան` 1 աղջիկ, 1 տղա

### Բովանդակություն

Ներածություն -----	2
Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզադահլիճում և մարզահրապարակում -----	2
12-17 տարեկան աշակերտների մոտ վոլեյբոլի մարզումների կազմակերպման առանձնահատկությունները -----	2
Վոլեյբոլի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցման պլան -----	3
Վոլեյբոլ խաղի տեխնիկայի ուսուցման հերթականությունը -----	3
Վոլեյբոլ խաղի տակտիկան -----	3
Մարզական աշխատանքների հիմնական նպատակը -----	4
Վերաբերմունքը և արժեքները -----	4
Մարզական աշխատանքների հիմնական խնդիրները -----	4
Ժամաքանակի բաշխումը -----	4
Մարզման գնահատման հիմնական սկզբունքներն են -----	4
Մարզական աշխատանքների հիմնական վերջնարդյունքը -----	5
Թեմաների բաշխումը` վոլեյբոլի տեխնիկական վարժություններ -----	5
Թեմաների բաշխումը` վոլեյբոլի տակտիկական վարժություններ -----	6
Պահանջվող նյութատեխնիկական բազա -----	6

### Օգտագործված գրականություն

1. Կարեն Ասմարյան, Վոլեյբոլ, Երևան, 2007թ
2. Ռոբերտ Զաքարյան, Վոլեյբոլը մեր խաղն է, Երևան, 1997թ
3. Հարություն Մելքոնյան, Մարզախաղեր, «Աստղիկ Գրատուն» հրատարակչություն, 2007թ
4. ՀՀ վոլեյբոլի ֆեդերացիա Վոլեյբոլի մրցումների կանոնները, Երևան, 2002թ
5. Ա. Մեհրաբյան, Մարզական միջոցառումների կազմակերպումը ուսումնական հաստատություններում, Երևան, 2011թ
6. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի փորձնական չափորոշիչ և ծրագիր 1-12-րդ դասարաններ, 2021թ
7. Հ. Ս. Մի և սսյ ան, Ֆիզիկական կուլտուրա «գիտելիքի հիմունքներ», 1-12-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2011թ
8. Հ. Ս. Մի և սսյ ան, Ֆիզիկական կուլտուրա «գնահատումը հանրակրթական դպրոցում», 2-12-րդ դասարաններ, ուսուցչի ձեռնարկ, Երևան, 2012թ