

**<<<< ԿՈՏԱՅՔԻ ՄԱՐԶ  
ԲՅՈՒՐԵՂԱՎԱՆԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑ>>  
ՊՈԱԿ**

**ԽՄԲԱԿԻ ԾՐԱԳԻՐ**

Ֆուտզալ սպորտաձևի զարգացումը հանրակրթական դպրոցում

**ԿՐԹԱԿԱՆ ԱՍՏԻՃԱՆ, ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ՏԱՐԻՔԱՅԻՆ ԽՈՒՄԲ /  
ԴԱՍԱՐԱՆ**

Խմբակը նախատեսված է 5-րդ,6-րդ,7-րդ դասարանների աշակերտների համար

**ԺԱՄԱՔԱՆԱԿ**

Շաբաթական՝ 2,յուրաքանչյուրը՝ 60ր,տարեկան՝ 68

**ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ**

Ֆուտզալը ֆուտբոլի տեսակ է, որը խաղում են ավելի փոքր դաշտում և հիմնականում փակ տարածության մեջ:

Ֆուտզալ խաղում են երկու թիմերի միջև, յուրաքանչյուրը հինգ խաղացող, որոնցից մեկը դարպասապահն է:

Ֆուտզալ սպորտաձևը գործելու է ֆուտբոլի մասսայականացման և զարգացման նպատակով,նպաստելու է սովորողի սոցիալականացմանը:  
Այն կզարգացնի թիմում ընդգրկվելու ,համագործակցելու կարողություն :Թույլ կտա վաղ շրջանում բացահայտել շնորհալիներին,հետագայում հայկական մեծ ֆուտբոլի զարգացման համար:

**ՆՊԱՏԱԿՆԵՐԸ**

1. Մինի ֆուտբոլի մասին տալ հիմնավոր պատկերացում
2. Սովորեցնել կարգապահություն,փոխադարձ հարգանք թիմակիցների նկատմամբ
3. Նպաստել ֆիզիկական և բարոյահոգեբանական զարգացմանը,ձևավորել գնդակով գրագետ աշխատելու հմտություն

**Խնդիրներ**

- 1.Ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացում
- 2.Բնավորության և կարգապահության դաստիարակում
- 3.Հոգեբանական կայունության ամրապնդում

4. Հոգևոր և բարոյական որակների զարգացում

5. Հավատալ սեփական ուժերին

### ՎԵՐՋՆԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Խմբակի անդամները կկարողանան՝

1. Ճիշտ վազել
2. Զուգակցել համալիր վարժությունների շարքը
3. Արժևորել թիմային խաղը և առաջնորդվել խաղի ընդհանուր կանոններով

### ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՊԱՀԱՆՋՎՈՂ ՆՅՈՒԹԱՏԵՆՆԻԿԱԿԱՆ ԲԱԶԱ

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ,

ՀՂՈՒՄՆԵՐ

ԾՐԱԳԻՐ/ ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

(տարեկան)

Հ/Հ	ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	ՆՊԱՏԱԿ	Վերջնարդյունք	ԺԱՄԱՔ ԱՆԱԿ
	Ներածություն	1. Ծանոթացնել ֆուտզալի կանոններին 2. Նպաստել ֆուտզալի զարգացմանը	1. Տիրապետի խաղի կանոններին 2. Կարողանա գիտելիքը գործնականում կիրառել	2
	Ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածություն: Առաջին քայլերը ֆուտզալում: Նախավարժանք: Ճիշտ տեղաշարվելու վարժություններ	1. Զարգացնել մկանային համակարգը, դիմադրողականությունը:	1. Տիրապետի վազքի տեխնիկային	4

	<p>Տեղաշարժերի տեխնիկա</p>	<p>1. Ծանոթացնել տեղաշարժման ձևերին՝ վազք ուղիղ գծով, կից քայլերով վազք, աջ և ձախ կից քայլերով տեղաշարժում</p> <p>2. Զարգացնել տեղաշարժման ճիշտ տեխնիկան</p>	<p>1. Կարողանա ճիշտ կատարել տեղաշարժումները՝ միավորելով դրանք կատարման ընթացքում</p> <p>2. Հնարքները կարողանա գուգակցել</p>	<p>2</p>
	<p>Հարվածներ գնդակին</p>	<p>1. Ծանոթացնել հեշտ և դժվար տեխնիկական հնարքներին</p> <p>2. Զարգացնել անշարժ գնդակին հարվածելու տեխնիկան, դիպուկ հարվածելու հմտությունը</p>	<p>1. Տիրապետի հեշտ և դժվար տեխնիկական հնարքներին, անշարժ գնդակին հարվածելու տեխնիկային</p> <p>2. Կարողանա դիպուկ հարվածներ կատարել</p>	<p>4</p>
	<p>Գնդակի կասեցում</p>	<p>1. Ծանոթացնել գլորվող և թռչող գնդակների կասեցման տեխնիկային ներքանով և ոտնաթաթի ներսի մասով</p> <p>2. Զարգացնել գնդակի կասեցումը տեղափոխումով հնարքի տեխնիկան</p>	<p>1. Կարողանա կասեցնել գլորվող և թռչող գնդակները</p> <p>2. Տիրապետի և գուգակցի վարման, խաբքի, հարվածի տեխնիկական հնարքները:</p>	<p>4</p>
	<p>Գնդակի վարում</p>	<p>1. Ծանոթացնել գնդակի վարման հասարակ ձևերին</p> <p>2. Ամրապնդել տեղում վարման հնարքի տեխնիկան</p>	<p>1. Տիրապետի գնդակի վարման ձևերին</p> <p>2. Կարողանա հնարքները կատարել հստակ, մեծ արագությամբ՝ մյուս տեխնիկական հնարքների հետ</p>	<p>4</p>

			զուգակցելով	
	Խարուսիկ շարժումներ	1. Ծանոթացնել շրջանցումներին, ոտքերով և մարմնով կեղծ շարժումներին	1. Տիրապետի գնդակով խաբբերին	4
	Գնդակի խլում	1. Զարգացնել գնդակի խլման տեխնիկան, շարժումները կտրուկ կատարելու կարողունակություն	1. Կարողանա կտրուկ շարժումներով խլում կատարել	4
	Խաղի ճիշտ վերսկսում	1. Ծանոթացնել գնդակը տարբեր դիրքերից, տարբեր իրավիճակներում խաղի մեջ մտցնելու տեխնիկական հնարքներին	1. Տարբերակի հարվածային դիրքերը 2. Տիրապետի գնդակը խաղի մեջ մտցնելու տեխնիկական հնարքներին	4
	Հարձակման տակտիկա	1. Զարգացնել հարձակողական տեխնիկան	1. Կարողանալ անհատական, խմբային, թիմային գործողություններով գրավել մրցակցի դարպասը	4
	Պաշտպանության տակտիկա	1. Զարգացնել մրցակցի հարձակումը կասեցնելու կարողունակություն	1. Կարողանալ ընտրել պաշտպանական ճիշտ դիրք	4
	Դարպասապահի խաղի տեխնիկա	1. Ծանոթացնել դարպասապահի խաղի տեխնիկային 2. Զարգացնել դարպասապահի տեխնիկական հնարքները՝ գնդակի նետում, որսում, հետմղում, տեղափոխում	1. Կարողանա ըստ խաղի կանոնների առաջնորդվել 2. Տրապետի տեղաշարժման տեխնիկային	4

	Անհատական տակտիկա	1.Զարգացնել գնդակի վարման տեխնիկան	1.Տիրապետի տակտիկական բոլոր գործողություններին	4
	Խմբային տակտիկա	1.Ծանոթացնել հարձակողական և պաշտպանական տակտիկական գործողություններին	1.Կարողանա ստացած գիտելիքը գործնականում կիրառել	4
	Թիմային տակտիկա	1.Ամրապնդել անհատական և խմբային տակտիկական գործողությունների վերաբերյալ ստացած գիտելիքները	1.Խաղային վարժությունների կատարելագործում	4
	Արագաուժային ընդունակությունների մշակում	1.Նպաստել ուժային ընդունակությունների մշակմանն ու զարգացմանը  2.Զարգացնել ստորին և վերին վերջույթների, իրանի մկանախմբերի ուժը:  3.Արագության ընդունակությունների զարգացում	1.Գիտակցի ուժի և արագության կարևորությունը  2.Կարողանա համապատասխան պահի երկուսը միաժամանակ կիրառել	2
	Դիմացկունության մշակում	1.Զարգացնել հոգնածությանը դիմակայելու ընդունակություն:	1.Կարողանա հաղթահարել ֆիզիկական գերլարվածությունը	2
18	Ճարպկության և ճկունության մշակում	1.Զարգացնել մարզվողների ճարպկությունն ու ճկունությունը	1.Կարողանա վարժությունները ճշգրիտ կատարել	2
19	Համալիր վարժություններ	1.Համալիր վարժությունների մշակում	1.Կարողանա ըստ անհրաժեշտության կիրառել սովորածը:	3
20	Զվարճալի ֆուտբոլ	1.Ֆուտբոլային խաղերի կազմակերպում,	Կարողանա տեսական գիտելիքը կիրառել	3

		մասնակցություն 2.Ստացած գիտելիքների ,կարողությունների,ընդունա կությունների ստուգում	գործնականում	
--	--	--	--------------	--

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1.Մամսոն Սուրիկի Հակոբյան <<Ֆուտբոլ>> (ուսումնամեթոդական ձեռնարկ), Երևան,  
<<Էդիթ Պրինտ>>, 2009

2.Ֆուտզալ խաղի կանոններ 2014/2015 [www.FIFA.com](http://www.FIFA.com)

3. <https://www.ffa.am/hy/futsal>

4.Ղազարյան Ֆ.Գ. Պատանի մարզիկների պատրաստության հիմունքները.Երևան, <<Լույս>>,  
1988