

«Մխիթար Սեբաստացի» կրթահամալիր

Ֆիզկուլտուրա

1-5-րդ դասարան

«Մխիթար Սեբաստացի» կրթահամալիրում ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական նպատակը ֆիզիկապես առողջ, համակողմանի զարգացած, առողջ ապրելակերպի կանոններին տիրապետող մարդ ձևավորելն է: Մարմնակրթություն առարկան լուծում է հետևյալ խնդիրները՝

- 1.Սովորողների առողջության ամրապնդում և ճիշտ կեցվածքի ձևավորում
- 2.Շարժողական ընդունակությունների /արագաշարժություն, ուժ, դիմնացկունություն, ճկունություն/ մշակում
3. Տեսական գիտելիքների ձեռք բերում
- 4.Սովորողների մեջ՝ պատասխանատվություն, ընկերասիրություն, փոխօգնություն և այլ հատկանիշների դաստիարակում
- 5.Առողջ ապրելակերպի պահպանումը և վնասակար սովորություններից խուսափելը:
- 6.Ֆիզիկական վարժություններով պարբերաբար պարապելու պահանջմունքի դաստիարակում

Ընդհանուր տեղեկություններ մարմնակրթության և սպորտի, նրա նշանակության վերաբերյալ: Կոփման կանոնները և նշանակությունը: Դասերի ժամանակ անվտանգության կանոնների պահպանումը: Տեղեկություններ օլիմպիական խաղերի և շարժման վերաբերյալ: Տեղեկություններ անվանի և ազատամարտիկ մարզիկների մասին: Առաջին բուժօգնությունը վնասվածքների դեպքում: Հոգնածության կանխարգելման միջոցները: Արդարացի խաղի նշանակությունը: Որպես կանոն սովորողները մարմնակրթության դասերին պետք է մասնակցեն մազահագուստով և մարզակոշիկներով: Դահլիճներում պետք է պահպանել սանիտարահիգիենիկ պահանջները և անվտանգության կանոնները: Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացի արդյունավետությունը ուսումնասիրելու և զարգացման արդյունքները գնահատելու համար ուսումնական տարվա սկզբին, առաջին կիսամյակի և երկրորդ կիսամյակի վերջում, պետք է անցկացնել ստուգատեսներ: Մարզիչը պետք է ունենա սուլիչ, կարողանա հրահանգները տալ պարզ և արտահայտիչ:

1-2-3 դասարան

Գիտելիքների հիմունքներ 6-ժամ ֆիզիկական կուլտուրայի ծագումը: Պատկերացում օլիմպիական խաղերի մասին: **Մարմնամարզական վարժություններ և շարային վարժություններ** 34-ժամ Շարում տողանով, միասյուն: Տալ հրահանգներ «Շարվել, ցրվել, քայլո-վ մարշ, կանգ ա՛ռ», շարափոխումներ օրինակ՝ տողանից շրջանի,

միասյունից երկայուն, կատարել դարձումներ տեղում աջ և ձախ, բացազատվել կողմ կից քայլերով, տարածած ձեռքերի չափով: Կատարել տեղում քայլով մարշ, հրամանը անպայման սկսել ձախ ոտքից: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ հիմնական կանգ՝ կրունկները միասին, ոտնաթաթերը բռունցքի չափով գատած, ձեռքերը կիսաբռունցք կոնքերի մոտ: Ձեռքերի հիմնական դրություններն են՝ / ձեռքերը ներքև, առաջ, կողմ, վերև, ծոծրակին, գլխին, գոտկատեղին, մեջքին, ետ /, ոտքերի հիմնական դրություններն են՝ / ոտքը ձգած ուղիղ առաջ ոտնաթաթը գետնին, կողմ ոտնաթաթը գետնին, ետ ոտնաթաթը գետնին, ոտքը ուղիղ բարձրացնել առաջ, կողմ, ետ, բարձրացնել ծալած վեր/, մարմնի հիմնական դիրքերն են՝ /բարձրանալ ոտնաթաթերին, հենվել ծնկներին, կքանստել/, իրանի թեքումներ /առաջ, հետ, աջ, ձախ/: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ- կանգնած, պառկած, չորեքթաթ դիրքերից, /կանգնել պատի մոտ կանգնել նրան, գլխով, թիակներով, ուսերով, նստատեղով և կրունկներով, այդ դիրքը պահելով կատարել քայլ առաջ, կքանստել, գլխին դնել որևէ առարկա, բարձրանալ ոտնաթաթերի և իջնել, կամ քայլել ձեռքերը տարածած/, կարելի է կատարել վարժություններ ներքնակի վրա: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ- /քայլել ոտնաթաթերին, կրունկներին, ներքաններին, գետնին դրված պարանի վրայով, հատկապես արդյունավետ է, եթե քայլում էս ոտաբոբիկ/: Շնչառական վարժություններ- /խորը շնչել և արտաշնչել/ Մագլցման վարժություններ մագլցում, սողանցում մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրա, անցում մյուս մարզապատին: Հավասարակշռության վարժություններ կանգ մեկ ոտքին, ոտնաթաթերին, քայք մարզագերանի, մարզանստարանի վրայով, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժություններ կատարել երաժշտության ուղեկցությամբ, քայքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր, կից քայլերով, կքանստած, ձեռքերի տարբեր դիրքերով:

Աթլետիկական վարժություններ -30 ժամ Քայք և դրա տարատեսակները, ոտնաթաթերին արագ, դանդաղ կրունկներին, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Վազք տարբեր տեմպերով, մաքոքավազք/2անգամ10մ./ Ցատկեր ցատկապարանով, հեռացատկ տեղից: Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը և ընդունում: Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ժամանակ կարևոր է պահպանել վարժությունների հերթականությունը, պետք է սկսել մարմնի վերին հատվածներից և ավարտել ստորին հատվածներով, ժամանակ առ ժամանակ կատարել շնչառական վարժություններ: Դասվարը պետք օգտագործի անսպառ երևակայությունը որպեսզի ուրախ և աշխույժ անցնի:

Շարժախաղեր, Ազգային խաղեր, Էստաֆետներ — 38 ժամ

4 դասարան

Գիտելիքների հիմունքներ — 6-ժամ Ֆիզիկական կուլտուրայի ծագումը: Պատկերացում օլիմպիական խաղերի մասին: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը

առողջության ամրապնդման վրա:

Մարմնամարզական վարժություններ — 34-ժամ Շարային վարժություններ- Շարում տողանով տալ հրահանգներ «Շարվե՛լ, հավսա ՚ր, զգա՛ստ, քայլով մա՛րշ, կա՛նգ առ», քայլք «Անկյունագծով, հակընթաց, օձաձև», հաշվել՝ «Կարգով, առաջին-երկրորդ, մեկից մինչև վերջ»: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ :Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ առանց առարկաների և առարկաներով: Վարժություններ գնդակով՝ կանգնել ոտքերը գատած, գնդակը վեր, թեքում առաջ գնդակը հասցնելով հատակին, ուղղվել, կատարել 4-6 անգամ: Վարժությունը ուղեկցվում է դասավանդողի հաշվարկով: Կանգ գնդակը ցած, կքանիստ գնդակը վեր: Գնդակով թեքումներ առաջ, ետ, կողմ: Կարելի է օգտագործել տարբեր առարկաներ, վարժությունները կատարել զույգերով, եռյակներով, նստած գորգին, կամ ներքնակին: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ- կանգնած, պառկած, չորեքթաթ դիրքերից, /կանգնել պատի մոտ կպնել նրան, գլխով, թիակներով, ուսերով, նստատեղով և կրունկներով, ձեռքերը դնել պարանոցին, արմունկները կողմ, բարձրանալ ոտնաթաթերին և իջնել: Դիրքը պահելով կատարել ոտքի ծալում վեր, կրկնել մյուս ոտքով: Կանգնել դեմքով պատը ձեռքերը վեր ափերը պատին կպած, կատարել ոտքով թափեր դեպի ետ: Պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել աչքերի ինամքին, քանի որ համակարգչին նայելիս դրանք հոգնում են: Կատարում ենք հետևյալ վարժությունները ամեն մեկը 4-ից 6 անգամ: Կանգնել հանգիստ, ձեռքերը գոտկատեղին կատարում ենք գլխի թեքումներ և պտույտներ, կարելի է կատարել փակ աչքերով: Հանգիստ դիրքից կարելի աչքերի պտույտներ կատարել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ և հակառակը, առանց գլուխը շարժելու նայել վերև, ներքև, աջ, ձախ: Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ — քայլել ոտնաթաթերին, կրունկներին, ներքաններին, գետնին դրված պարանի վրայով, կքանստած հատկապես արդյունավետ է, եթե քայլում էս ոտաբոբիկ: Շնչառականվարժություններ- Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս առ կարևոր է ճիշտ շնչելը, երբեք չպահել շնչառությունը, խորը շնչել և արտաշնչել: Մազլցման վարժություններ — մազլցում, սողանցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, փորի վրա պառկած: Մազլցում մարզապատի վրայով, անցում մյուս մարզապատին, պարանամազլցում,:

Հավասարակշռության վարժություններ — կանգ մեկ ոտքին, ոտնաթաթերին, քայք մարզագերանի, մարզանստարանի վրայով, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ — կատարել երաժշտության ուղեկցությամբ, քայքեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր, կից քայլերով, կքանստած, ձեռքերի տարբեր դիրքերով: Կախեր հենումներ -հենումներ մարզանստարանին, մարզագերանին կախեր մարզապատից, պտտափողից:

Աթլետիկական վարժություններ -30 Վազք սովորեցնել վազք բարձր մեկնարկից տալով «Մեկնարկի» հրամանը, որի ժամանակ մարզիկը պետք է մոտենա մեկնարկի գծին, այնուհետև տրվում է «Ուշադրություն» հրամանը, որի ժամանակ մարզիկը իրանով թեքվում է առաջ և «Մարշ» հրամանը երբ պետք է արագ հրվել և վազել 20-30 մետր: Վազք միջին և մեծ քայլերով, վազք արագացումով, հաղթահարելով արգելքներ: Վազք տարբեր

տեմպերով, մաքուրավազք/2անգամ10մ./ Ցատկեր ցատկապարանով, զույգ, աջ, ձախ ոտքերով, տեղում, ընթացքից: Հեռացատկ տեղից, 4-6 քայլով թափավազքով: Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում հեռու, փոխանցում ընկերոջը և ընդունում: Լցրած գնդակի նետում երկու ձեռքով / 1 կգ/ : Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների կարևոր պահպանել վարժությունների հերթականությունը պետք սկսել վերի հատվածներից ևավարտել ստորին հատվածներով ժամանակ առ ժամանակ կատարել շնչառական վարժություններ: Դասվարը և մարզիչը պետք է օգտագործի իր անսպառ երևակայությունը, որպեսզի դասը ուրախ և աշխույժ անցնի:

Շարժախաղեր, Ազգային խաղեր, Էստաֆետներ — 38 ժամ

5-րդ դասարան

Գիտելիքների հիմունքներ 6-ժամ Դպրոցականի սնունդը և ռեժիմը, վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունը օրգանիզմի վրա Պատկերացում օլիմպիական խաղերի մասին, հայերի մասնակցությունը: Ֆիզիկական վարժությունների ազդեցությունը առողջության ամրապնդման վրա: Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզասրահում

Մարմնամարզական վարժություններ, շարային վարժություններ 24-ժամ Շարում տողանով տալ հրահանգներ «Շարվե՛լ, հավսա՛ր, զգա՛ստ, քայլով մա՛րշ, կա՛նգ առ», շարափոխումներ միասյուն շարքից երկսյուն, եռասյուն, քառասյուն, բացազատվել և խտանալ տեղում, շարային քայլք, քայլք «Անկյունագծով, հակընթաց, օձաձև», հաշվել՝ «Կարգով, առաջին-երկրորդ, մեկից մինչև վերջ»: Դարձումներ աջ, ձախ, ետ:

Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ - Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ ձեռքերի, ոտքերի, իրանի տարբեր դրությունների համակցումներ: Սսել մարմնափ վերին վերջույթներից ավարտել ստորին վերջույթներով: Կատարել ոտքերի թափային շարժումների, ոստյունների, կքանիստերի և դարձումների համակցումներ, տեղում և շարժման մեջ: Կատարել ընդհանուր զարգացնող վարժություններ զուգերով, օրինակ՝ «Վերմակ -Դոշակ»: Վարժություններ մեծ և լցված գնդակներով և տարբեր առարկաներով, կատարել զույգերով, եռյակներով, նստած գորգին, կամ ներքնակին: **Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ** — կանգնած, պառկած, չորեքթաթ դիրքերից, /կանգնել պատի մոտ կպնել նրան, գլխով, թիակներով, ուսերով, նստատեղով և կրունկներով, ձեռքերը դնել պարանոցին, արմունկները կողմ, բարձրանալ ոտնաթաթերին և իջնել: Դիրքը պահելով կատարել ոտքի ծալում վեր, կրկնել մյուս ոտքով: Կանգնել դեմքով պատը ձեռքերը վեր ավերը պատին կպած, կատարել ոտքով թափեր դեպի ետ: Պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել աչքերի խնամքին, քանի որ համակարգչին նայելիս դրանք հոգնում են: Կատարում ենք հետևյալ վարժությունները ամեն մեկը 4-ից 6 անգամ: Կանգնել հանգիստ, ձեռքերը գոտկատեղին կատարում ենք գլխի թեքումներ և պտույտներ, կարելի է կատարել փակ աչքերով: Հանգիստ դիրքից կարելի աչքերի պտույտներ կատարել ժամացույցի սլաքի ուղղությամբ և հակառակը, առանց գլուխը շարժելու նայել վերև, ներքև, աջ, ձախ: **Հարթաթաթության կան**

խարգելման վարժություններ — քայլել ոտնաթաթերին, կրունկներին, ներքաններին, գետնին դրված պարանի վրայով, կքանատած հատկապես արդյունավետ է, եթե քայլում էս ոտաբոբիկ: **Շնչառական վարժություններ** — Ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս շատ կարևոր է ճիշտ շնչելը, երբեք չպահել շնչառությունը, խորը շնչել և արտաշնչել **Մազլցման վարժություններ** - մազլցում, սողանցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, փորի վրա պառկած: Մազլցում մարզապատի վրայով, անցում մյուս մարզապատին, պարանամազլցում մինչև 2.5-3մ.: հենացատկեր լայնակի տեղադրված այծի վրա ձեռքերի օգնությամբ: Գլուխկոնծի առաջ, ետ, երկու- երեք գլուխկոնծի առաջ, ետ: Կանգ թիակների վրա: **Հավասարակշռության վարժություններ** — քայք մարզագերանի, մարզանստարանի վրայով, ձեռքերի տարբեր դիրքերով, գլխին որևէ առարկա

դրած: **Ռիթմիկ մարմնամարզական և պարային վարժություններ, հայկական ազգային պարեր**- կատարել երաժշտության ուղեկցությամբ, քայլեր, թեթև վազքեր, դոփյուններ, ցատկեր, կից քայլերով, կքանատած, ձեռքերի տարբեր դիրքերով, ծափեր, կքանիստեր, դարձումներ: **Կախեր և հենումներ** — հենումներ մարզանստարանին, մարզագերանին կախեր մարզապատից, պտտափողից, կախ ծալված, արտակորված: Կախ դրությունում ոտքերի բարձրացում և իջեցում, ծնկային հողը ուղիղ: Ձգումներ կախ դրությունից:

Աթլետիկական վարժություններ — 16 ժամ **Վազք** - վազք բարձր մեկնարկից տալով «Մեկնարկի» «Ուշադրություն» «Մարշ» հրամանները, մարզիկը վազում է 20-30 մետր: Վազք միջին և մեծ քայլերով, վազք արագացումով, հաղթահարելով արգելքներ: Վազք տարբեր տեմպերով, արագացումով մինչև 40 մետր, վազք 50 մետր արդյունքի գրանցումով, մաքոքավազք/2անգամ10մ./, կրոս մինչև 1500մ.: Ցատկեր ցատկապարանով, զույգ, աջ, ձախ ոտքերով, տեղում, ընթացքից: Հեռացատկ տեղից, 4-6 քայլով թափավազքով: Գնդակի նետումներ, փոքր գնդակի նետում նպատակին, նետում 10-12մետր, հեռավորությունից հորիզոնական և ուղղահայաց, նետում հեռավորությունից թափավազքով: Լցրած գնդակի նետում երկու ձեռքով / 1 կգ/, աջ և ձախ ձեռքով:

Ընդհանուր զարգացնող վարժությունների ժամանակ կարևոր է պահպանել վարժությունների հերթականությունը, պետք է սկսել մարմնի վերին հատվածներից և ավարտել ստորին հատվածներով ժամանակ

առ ժամանակ կատարել շնչառական վարժություններ: Դասվարը պետք է օգտագործի իր անսպառ երևակայությունը, որպեսզի դասը ուրախ և աշխույժ անցնի:

Մարզախաղեր, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, հանդբոլ, ֆուտբոլ - 52