

**«1148.ԱՐՏԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ» ԾՐԱԳՐԻ «11005. ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ
ԱՄԱՌԱՅԻՆ ՀԱՆԳՍՏԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄ ԵՎ ՏՐԱՆՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԾԱԽՍԵՐԻ
ՓՈԽՀԱՏՈՒՑՈՒՄ» ՄԻՋՈՑԱՌՄԱՆ ԳՆՄԱՆ ՀԱՅՏԻ
ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ
ՃԱՄԱԲԱՐԱՅԻՆ ՀԱՄԱԼԻՐ ԾՐԱԳԻՐ
7-13 ՏԱՐԵԿԱՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ
ՆԱԽԱԲԱՆ**

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտն առհասարակ համարվում են մարդկության պատմության զարմանալի և եզակի երևույթներից մեկը. Մարդու հոգևոր կատարելիությունն են, նրա մասսայականությունը, հեղինակությունն ու դրական բնութագիրը, կատարյալ գործիք են խաղաղության ամրապնդման համար: Ֆիզիկական կուլտուրան ազգային մշակույթի մի մասն է՝ հիմնված արդար խաղի, հարգանքի և համագործակցության վրա, որի նպատակն է ամրապնդել մարդկանց առողջությունը: Մշակույթի այս ճյուղը գիտելիքի ու արժեքների ամբողջություն է, որն ստեղծվում և օգտագործվում է հասարակության կողմից:

Ժամանակակից կրթական մոտեցումները մանկավարժական գործընթացից պահանջում են նշանակալի փոփոխություններ, որոնք ուղված կլինեն անձի ճիշտ ձևավորմանը: Ներքոնշյալ ծրագիրը նպատակ ունի կատարելագործել ճամբարային տարիքի դպրոցահասակ երեխաների շարժողական ընդունակությունները, ուղղված է երեխաների առողջության պահպանմանը, ֆիզիկական զարգացման մակարդակի բարձրացմանը, ազգային արժեքների ձևավորմանը, օգնել աշակերտներին ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի առանձնահատկությունների բացահայտման և տեսական գիտելիքների յուրացման գործընթացում, նաև դրանք կիրառելու առօրյա կյանքում, ինչպես նաև ձևավորել ազգային-հայրենասիրական արժեքներ:

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվի 5-7 թույն	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույն
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույն	1. Ֆիզիկական դաստիարակությունը առողջության ամրապնդման համար: 2. Թենիսի գնդակի նետում նպատակակետին 3. Գնդակի նետում հեռավորություն 4. Երաժշտության ուղեկցությամբ թեթև վազք-ցատկեր 5. Երաժշտության ուղեկցությամբ հավասարակշռության վարժություններ 6. Հայկական շարժախաղեր – Գերի Օդ-օդ Խորամանկ աղվես Գտիր ընկերոջդ 7. Էթիկական կրթությունը և բարոյագիտական դաստիարակությունը սպորտում:	2 անգամ 2 անգամ 2 շրջան 2 անգամ Ընտրովի
Ավարտ 3-5 թույն	Զրույց – Վազգեն Սարգսյանը որպես ռազմական գործիչ, որպես մարզիկ:	

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավիչ 5-7 թույլ	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույլ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույլ	1. Անտիկ օլիմպիական խաղերի ծագումը 2. Կքանիստ դրությունից գլուխկոնծի առաջ 3. Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ 4. Ցատկեր ցատկապարանով զույգ, աջ և ձախ ոտքով տեղում և տեղաշարժվելով 5. Հայկական շարժախաղեր – Կաղ արագիլ Ձգոցի Շրջանից դուրս հանել Առ ու փախիր	3 անգամ 4-6 անգամ 2 անգամ Ընտրովի
Ավարտ 3-5 թույլ	Զրույց – Շավարշ Կարապետյանի մասին	

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվիչ 5-7 թույլ	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույլ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույլ	1. Հին օլիմպիական հայ չեմպիոները 2. Վազք ազդերերը վեր բարձրացնելով 3. Արգելագոտու հաղթահարում 4. Շարժախաղ – զվարճալի ֆուտբոլ 5. Արդար խաղն ու դրա կարևորությունը մասին	3 անգամ 4-6 անգամ
Ավարտ 3-5 թույլ	Զրույց – Ալբերտ Ազարյանի մասին	

* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 3

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվիչ 5-7 թույլ	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույլ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույլ	1. Օլիմպիական խաղերի դադարեցման պատճառները և վերածնունդը 2. Տեղից հեռացատկ 3. Հեռացատկ 4-6 վազքաքայլով 4. Ձգումներ կախ դրությունից /տղաներ/ 5. Ձգումներ պառկած դրությունից /աղջիկներ/ 6. Շարժախաղեր - Սնդուկ – պնդուկ Դմբո - դմբո Որսորդը և թրջունները Թոխկա	3 անգամ 4-6 անգամ
Ավարտ 3-5 թույլ	Զրույց – Արցախյան պատերազմում զոհված ՀՖԿՍՊԻ ուսանողներից մեկի մասին	

* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 4

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվի 5-7 թույն	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույն
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույն	1. Օլիմպիական խաղերը պատերազմների ընթացում 2. Կամուրջ վարժությունը օգնությամբ և ինքնուրույն 3. Հենումներ մարզանստարանի վրա 4. Շարժախաղեր – Անցնել չնկնել Ձգոցի առաջ ու հետ Մահակ նետել Զբոնվես	3 անգամ 4-6 անգամ
Ավարտ 3-5 թույն	Զրույց – Յուրի Վարդանյանի մասին	

* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 5

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվիչ 5-7 թույլ	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույլ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույլ	1. Հայ կին Ֆաինա Մելնիկը օլիմպիական չեմպիոն 2. Երաժշտության ուղեկցությամբ կարճ վազքեր տարբեր դիրքերից 3. Շարժախաղ – Փափախ հանուկի Ազատի ընկերոջդ Գերի Չորեքթաթ անցումով	3 անգամ
Ավարտ 3-5 թույլ	Զրույց – Լեոնիդ Ազգալդյնի մասին	

* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 6

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվիչ 5-7 թույլ	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույլ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույլ	- Համահայկական խաղերի դերն ու նշանակությունը. նպատակը - Երաժշտության ուղեկցությամբ ժողովրդական պարեր և ֆիզիկական վարժություններ – շարժումներ - Շարժախաղեր - Խոյական Զանգի մանգի Մուկն ու կատուն Երեք քայլ	
Ավարտ 3-5 թույլ	Զրույց – Արատավոր երևույթներն օլիմպիական խաղերի ժամանակ	

* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 7

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվիչ 5-7 թույլ	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույլ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույլ	1. Ոստյուններ տեղում, 180 աստիճան դարձումով 2. Լցրած գնդակի /1 կգ/ նետում երկու ձեռքով 3. Էստաֆետային խաղ 4. Խաղ - ֆուտբոլ	3 անգամ
Ավարտ 3-5 թույլ	Զրույց – Արցախյան պատերազմի մասնակից հերոսներից մեկի մասին	

* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 8

Մասերը	Բովանդակությունը	Չափավորումը
1	2	3
Ներգրավվիչ 5-7 թույլ	Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք	3 թույլ
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ	5-7 վարժություն յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ
Հիմնական մաս 45-50 թույլ	1. Առաջին օգնության ցուցաբերումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին 2. 4 – 5 մ. հեռավորությունից թենիսի գնդակի նետում ուղղահայաց և հորիզոնական նպատակակետին /տեղից և 2-4 քայլ թափից/ 3. Գլուխկոնծի առաջ և հետ 4. Հավասարակշռության վարժություններ նստարանի վրա 5. Շարժախաղ - Գերի	2 անգամ 2 անգամ
Ավարտ 3-5 թույլ	Զրույց – Արցախյան պատերազմում զոհված Սևակ Սերոբյանի մասին	

* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 9

Օր 10

ՍԴՈՐՏԼԱՆԴԻԱ