**«ԿԳՄՍՆ ԴՇ 1148/11005» ԾԱԾԿԱԳՐՈՎ**

**ՀԱՅՏԱՐԱՐՎԱԾ ԴՐԱՄԱՇՆՈՐՀԻ ՀԱՏԿԱՑՄԱՆ ՄՐՑՈՒՅԹԻ**

**ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ**

**ՃԱՄԱԲԱՐԱՅԻՆ ՀԱՄԱԼԻՐ ԾՐԱԳԻՐ**

**7-13 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ 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](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%84%D5%B7%D5%A1%D5%AF%D5%B8%D6%82%D5%B5%D5%A9) 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** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 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**   **Օղ-օղ**  **Խորամանկ աղվես**  **Գտիր ընկերոջդ**   1. **Էթիկական կրթությունը և բարոյագիտական դաստիարակությունը սպորտում։** | **2 անգամ**  **2 անգամ**  **2 շրջան**  **2 անգամ**  **Ընտրովի** |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Վազգեն Սարգսյանը որպես ռազմական գործիչ, որպես մարզիկ։** |  |

**\*Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 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 րոպե** | **Զրույց – Շավարշ Կարապետյանի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր 2**

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

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** օր 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 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 րոպե** | **Զրույց – Արցախյան պատերազմում զոհված ՀՖԿՍՊԻ ուսանողներից մեկի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն օր** 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Վնասակար սովորությունների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա** 2. **Շարժախաղ - Կաղ ցատկ** 3. **Շարժախաղ – զվարճալի ֆուտբոլ** |  |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Արթուր Ալեքսանյանը որպես օլիմպիական չեմպիոն** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Տեղեկություններ օրվա ռեժիմի և անձնական հիգիենայի մասին** 2. **Շարժախաղ – Ազատիր ընկերոջը**   **Մրջնարշավ**  **Աքլորակռիվ**  **Բուն** |  |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Ազգային հերոսներից որևէ մեկի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Կոփման նշանակությունը սպորտում. Շարժողական ռեժիմ** 2. **Մագլցումներ թեք տեղադրված մարզնստարանի վրայով ծնկած դրությամբ ձգվելով ձեռքերով** 3. **Շարժախաղեր - Շրջանից դուրս հանել** 4. **Էստաֆեսային խաղեր – համապատասխանեցնել գույքային պայմաններին** | **2 անգամ** |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Ալբերտ Հովհաննիսյանը որպես արցախյան պատերազմի մասնակից** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Դպրոցականների սնունդը և դրա կարևորությունը** 2. **Մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել կամուրջ դրությունը** 3. **Երաժշտության ուղեկցությամբ վազք մինչև 3 րոպե /ծափեր, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում իջեցում/** 4. **Խաղ. ֆուտբոլ պարզեցված կանոններով** | **3 անգամ** |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Հայերի ֆիզիկական պատրաստավածությունը Տիգրան Մեծի օրոք** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 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**  **Չբռնվես** | **3 անգամ**  **4-6 անգամ** |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Յուրի Վարդանյանի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Անվտանգության կանոնների պահպանումը մարզադահլիճում** 2. **Պարանամագլցում ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ**   **աղջիկներ – մինչև 2 մ.**  **տղաներ – 2 – 2.5 մ.**   1. **Խաղ - ֆուտբոլ** | **2 անգամ** |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Հին հայկական տոները որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 10

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

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Երաժշտության ուղեկցությամբ քայլք ոտնաթաթերին, կիսակքանստած, կրունկների վրա՝ ձեռքերը տարբեր դիրքերով** 2. **Ռիթմիկ մարմնամարզություն՝ ձեռքերը բարձրացնել վեր, կողմ, պահել մեջքի հետևում, ծոծրակին։** 3. **Շարժախաղ - ֆուտբոլ** | **3 - 5 րոպե** |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Արցախյան հերոսներից մեկի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 12

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

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 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 րոպե** | **Զրույց – Արցախյան պատերազմի մասնակից հերոսներից մեկի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 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 րոպե** | **Զրույց – Արցախյան պատերազմում զոհված Սևակ Սերոբյանի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Հայերի մասնակցությունը ժամանակակաից օլիմպիական խաղերին** 2. **Էստաֆետային խաղեր արագաշարժության մշակման համար** 3. **Շարժախաղ – Ջխտամբի** |  |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Ազգային հերոսներից մեկի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 16

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Առողջ ապրելակերպը դպրոցում – կենցաղում** 2. **Երաժշտության ուղեկցությամբ էստաֆետային խաղեր ճարպկության մշակման համար** 3. **Խաղ - ֆուտբոլ** |  |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Արցախյան պատերազմում զոհված Սևակ Խոյեցու մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Երաժշտության ուղեկցությամբ փոփոխական վազքեր** 2. **Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ** 3. **Զվարճալի խաղ - ֆուտբոլ** | **3 x 20 մ.** |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – ազգային մարզաձևերից / կոխ, ծանրամարտ և այլն/** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Մասերը** | **Բովանդակությունը** | **Չափավորումը** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Ներգրավիչ 5-7 րոպե** | **Շարք, հաշվարկ, քայլ, դանդաղ վազք** | **3 րոպե** |
| **Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ** | **5-7 վարժություն**  **յուրաքանչյուրը 4-5 անգամ** |
| **Հիմնական մաս 45-50 րոպե** | 1. **Ազնիվ մրցակցության և արդար խաղի սկզբունքի պահպանումը մրցումների ընթացքում** 2. **Շարժախաղ – Գլուխկոնծի թավալգլոր տալով** 3. **Շարժախաղ – Փայտ խլոցի** |  |
| **Ավարտ 3-5 րոպե** | **Զրույց – Արցախյան պատերազմի մասնակից մարզիկներից մեկի մասին** |  |

**\* Օրվա սկիզբը. առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզություն** **օր** 19

Օր 20

ՍՊՈՐՏԼԱՆԴԻԱ