

22674

Արեւագիւղի Նիւ Նիւ
գարաւիւնի դպրոց
Երեգրէւր

Աւերած
1933

375

Ա-14

ԱՐԽԱԶԻԱՅԻ Ա.Վ. Ս. Խ. Հ. ԼՈՒՍԺՈՂՊՈՍԱՏ

ԱՐԽԱԶԻԱՅԻ Ա. Ս. Խ. Հ.

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ
ԾՐԱԳՐՆԵՐ

1. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
2. ԿԵՐՊՍՐՎԵՍ
3. ՅԵՐԳԵՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
СОЦИОЛОГИИ
Академии Наук
СССР

Գ. պրակ

ԱՐՊԵՏՏՐԱՏ

375
-14

1933 թ.

ՍՈՒԽՈՒՍ.

2010

34-1
02 772

ԱՐԽԱՋԻԱՅԻ Ա.Վ. Ս. Խ. Հ. ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄԱՍ

375
Ա-14

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР

ԱՐԽԱՋԻԱՅԻ Ա. Ս. Խ. Հ.

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ

ԾՐԱԳՐՆԵՐ

1. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
2. ԿԵՐՊԱՐՎԵՍ
3. ՅԵՐԳԵՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Գ. պրակ



2002

ԱՐՊԵՏՐԱՍ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ
ՏՎՅԱԼ ԾՐԱԳՐԻ ՀԻՄՔՆ ԵՆ ԿԱԶՄԵԼ

1. Ֆիզկուլտուրայի վերաբերյալ նյութեր ըստ Ռ. Ս. Ֆ. Խ. Հ.-ի Լուսժողկոմատի հունվարյան ծրագրների.
2. Նյութեր Աբխազիայի Լուսժողկոմատի 1932 թվի ծրագրներից Լ-ին աստիճանի դպրոցների համար:
Զիտփոխելով ընդհանուր դրվածքը ծրագիրը նորմատիվ ցուցանիշներով կառուցելու համար մտցրված են մի շարք փոփոխություններ նրան սահմանափակելու իմաստով համապատասխան Աբխազիայի Լ-ին աստիճանի դպրոցների հնարավորություններին ու պայմաններին: -

1. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԽՆԴԻՐՆԵՐՆ Լ-ԻՆ ԱՍՏԻՃԱՆԻ ԴԸՊՐՈՑՈՒՄ:

Ֆիզկուլտուրային աշխատանքների հիմնական խրնդերները խորհրդային պոլիտեխնիկական դպրոցում հանդիսանում են ա/ ապահովել աճող օրգանիզմի նորմալ զարգացումն ու կազմակերպումը, սովորողների առողջության կոփումն ու ամրապնդումը:

բ) դաստիարակել հիմնական գործադրական շարժողական ունակություններ, գ) աշակցել դաստիարակելու կարողապահությունը, ընկերական գոգմանը, կոլլեկտիվիզմը գործնականում, հասարակական պարտականությունների գիտակցությունը, պարտականությունը և վարքի այլ վորակներ.

դ) դաստիարակել ֆիզկուլտուրա-կազմակերպչական և սանիտարա-առողջապահական ունակություններ:

ե) տալ ուսանողներին տարրական տեսական ու գործնական գիտելիքներ ֆիզկուլտուրայի բնագավառում:

2. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԶԵՎԵՐԸ ՅԵՎ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ:

Այս հիմնական խնդիրներին համապատասխան ֆիզկուլտուրային աշխատանքը, խորհրդային պոլիտեխնիկական դպրոցում ընդգրկում են հետևյալ միջոցառումները:

50213-*h*



3597 5-66

Ուսումնական աշխատանքների գծով.

ա) Անցկացնել ֆիզիկուլտուրային ֆիզիկական սխառեմատիկ բազմակողմանի նախապատրաստող պարապմունքները (բ Ֆիզիկուլտուրայի տեսական պարապմունքներ:

Ֆիզիկուլտուրային մասնաշաղկի աշխատանքների գծով.
ա) Ֆիզիկուլտուրայի ելեմենտների կապակցությունն առանձին ուսումնական դաստիարակչական և արտադրական աշխատանքների հետ, (մարմնամարզություն մինչ պարապմունքները, ֆիզիկուլտուրնիկի լիցքերը),

բ) Ֆիզիկուլտուրայի խմբական աշխատանքների կազմակերպումն աշակերտության մեջ.

գ) տոնակատարությունների, խմբական յերույթների պարբերաբար կազմակերպումն բրիգադների, խմբերի և դպրոցների միջև,

դ) մասնակցությունն դպրոցական և արտադրական աշխատանքների առողջապահության դրություն լավացման միջոցառումների մեջ, վորտեղ տարվում են մանկավարժական և աշակերտության հասարակական ինքնադործունեության աշխատանքները:

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՅԵՎ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ-ՄԱՍՍԱՍՅԱԿԱՆ

ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ԳԾՈՎ.

ա) Կատարել պարբերաբար քննություններ, սովորողների բազմակողմանի ֆիզիկուլտուրային պարտականությունն ստուգելու,

բ) սահմանել մշտական բժշկական վերստուգում և հսկողություն ֆիզիկուլտ աշխատանքների վրա ու սովորեցնել ուսանողների նինքնահսկողության հիմունքները:

Ուսումնական և ֆիզիկուլտուրա-մասնաշաղկի աշխատանքների հաշվառման գծով:

Ֆիզիկուլտուրայի հատուկ աշխատանքի կողքին կարևոր մոմենտը, նրան ուղիղ ոգտագործելու համար պոլիտեխնիկական դպրոցում, պիտի հանդիսանա դպրոցական, ուսումնա-արտադրական, մանկավարժական պրոցեսի առողջապահությունը: Այստեղ պետք է կիրառվեն հետևյալ միջոցառումները՝

ա) հովհարություն, ուսումնական (բանվորական) վայրերի ֆիզիկուլտուրայի դահլիճի, կաբինետների, արհեստանոցների

ցեխերի և այլն. համապատասխան լուսավորություն և մաքրություն, սարքավորման ընտրություն և հարմարեցում սովորողների հասակին, ուժերին և առողջապահությանը: Մեքենաների անվտանգության ապահովում, ուսումնական պարապմունքների մեծ և փոքր ընդմիջումներ անցկացնելու համար համապատասխան հրապարակների կառուցում.

բ) ուսումնա-աշխատանքային բեռնվածությունն ապահովելու չափավորում հերթականության ուսումնական աշխատանքների պայմանների, բնույթի, տեսակների և ձևերի միջև (թեորիա-պրակտիկա, դասարան, ցեխ-հրապարակ, դաշո, անտառ, մտավոր աշխատանք, ֆիզիկական աշխատանք ֆիզիկական վարժություններ և այլն. որվա ընթացքում, վեցորյակում, ամբում ուսումնական տարում).

գ) աշխատանքի դասավորի ու բժշկի հետ միասին, ուսումնա-աշխատանքային արտադրական պրոցեսների հարմարեցումն ապր բ տարիք ունեցող խմբերի ֆիզիկո-հոգեբանական տոնա-հանգստություններին,

դ) մաշխմալ չափով տեղափոխում բոլոր ֆիզիկուլտուրային աշխատանքները թարմ ոգում.

ե) դասամիջոցները անցկացնել թարմ ոգում.

զ) լայն ոգտագործում դասարանական և արտադրական պարապմունքների ժամանակ առողջապահական մարզանքի տարրերը (ֆիզիկուլտ րուպե), վորտեղ առողջապահական և պրոֆիլակտուրային ֆակտոր,

ը) աշակցել համադպրոցական ուժիմի և աշակերտության առողջ կենցաղի կազմակերպմանը, (տաք նախաձառել և այլն): Վերեվում թված բոլոր միջոցառումների իրագործումը ընկնում է դպրոցական բժշկի, խմբակավարի կամ ֆիզիկուլտուրայի դասավորի վրա, վորոնք հանդիսանում են այդ գործի կազմակերպիչներն աշխատելով իրագործել այդ միջոցառումները դպրոցական ղեկավարություն, մանկավարժական կոլլեկտիվի և աշակերտական ինքնավարության միջոցով. ֆիզիկական կուլտուրայի զրվածքը պոլիտեխնիկական դպրոցում, պետք է ծրագրամեթոդապես սերտ կերպով շաղկապված լինի այլ ղիացիպլինաների հետ, զրլ-խավորապես աշխատանքի ծրագրների, բնագիտության, ղեղարվեստական դաստիարակության և ուղմաղիտության հետ:

Շաղկապումը պոլիտեխնիկական աշխատանքի հետ

իրականացվում է հետևյալ միջոցներով. ա) իրագործելով աշխատանքի մեջ այն հատկութիւնները, վորոնք մշակվում են ֆիզիկուլտուրայի միջոցով (աչքանշափի ճշտութեան, ուղիղութեան, արագութեան, ճարպիկութեան, իր ուժերի չափակցելու կարողութեան և այլն):

բ) նպատակով աշխատանքի ռացիոնալիզացիային, մշակել և դաստիարակել, աշխատանքի զաստովի բժշկի հետ միասին անտեսված և նպատակահարմար աշխատանքային շարժումներ և դրութիւններ հարմարեցնել պարապմունքներին տեղը՝ յերեխայի հասակին և ուժերին:

Կիրառել աշխատանքի

վայրերում սոսոջապահական միջոցառումները (սահմանել բնագործումներ, ֆիզիկուլտ ընդհանր և այլն): Բացասական ազդեցութիւնների նախազգուշացումը ֆիզիկուլտուրայի մեթոդներով և միջոցներով, վորոնք կարող են տեղի ունենալ այս կամ այն աշխատանքի ազդեցութեան տակ Շաղկապումն բնագործութեան հետ պիտի իրականացվի հետեւյալ թեմաների մշակման ժամանակ՝ առողջութեան պաշտպանութիւնն առողջ և հիվանդ որգանիզմ, բնագործական ֆակտորների նշանակութիւնը, պայքար վաճակիչ հիվանդութիւնների դեմ, և այլն տեսական գիտելիքների, վոր ստանում է աշակերտութիւնը բնագործութիւնից:

Շաղկապումն գեղարվեստական զաստիարակութեան (մուգո թատերական խմբակ, իգո) հետ իրականացվում է քայլերգներով, պարերով և նվագածորնն ձևավորված ֆիզիկուլտ շարժումներով: Յելույթների համար անհրաժեշտ յերգեցողութեան և նվագածութեան նյութերը նախապես սովորելով յերգի և նվագածութեան պարապմունքների ժամանակ:

Լոգոնդների և պակասների ձեւակերպումը, ֆիզիկուլտուրայի ցուցահանդեսներն իրականացվում են իգոյի միջոցով:

Ֆիզիկուլտուրայի շաղկապումը ռազմական գործի հետ զարգացում պիտի արտահայտվի շարքային պատրաստակաութեան հիմնական տարրերը յուրացնելով, և յուրացնելու այն ռազմական-գործադրական ունակութիւնները, վորոնք հիմք կծառայեն մարտիկ նախապատրաստելու համար. անհրաժեշտ է ուշադրութիւն դարձնել ֆիզիկո-հոգեբանական

ունակութիւնների զարգացման վրա վորոնք են՝ վճռակաութիւն, դիմացկանութիւն, կենտրոնացում տակունակութիւն:

ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՄԻՍԵՄԵ ՈՒ ԾՐԱԳՐԻ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾԲԸ.

Ֆիզիկուլտուրան զարգացում հանդիսանում է միացյալ ֆիզիկուլտուրային սխաեմի հիմնական ողակներից մեկը վորը անց է կացվում Խ. Միութեան մեջ: Նրա բովանդակութիւնը, ծավալը և մեթոդները բղեւում են այն հիմնական պահանջներից, վորոնք առաջադրվում են պատրաստվել, «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանութեան», կոմպլեքսով: Վերջինս կազմված է.

1. Ֆիզիկական վարժութիւններից, վորոնք բնորոշում էր ֆիզիկական բազմակողմանի զարգացման աստիճանը:

2. Ֆիզիկական տեղեկութիւններ, վորոնք բնորոշում են ֆիզիկուլտուրայի մասին ուեցած գիտելիքների մակարդակը:

3. Պահանջներ, վորոնք բնորոշում են սոցիալական վարք-հարվածայնութեան ու սանիտարա-առողջապահական ունակութիւններ (սանմիքիմումի կատարում):

Մրան համապատասխան ամբողջ ֆիզիկական զաստիարակութեան սխաեմն զարգացում, ամբողջ ծրագրային նյութը յունաբանչյուր զարգացական իմբի հետեյալ ստորաբաժանումները.

1. Ֆիզիկական վարժութիւններ:

2. հիմնական տեսական տեղեկութիւններ ֆիզիկուլտուրայի մասին:

3. ֆիզիկուլտ-կազմակերպչական և սանիտարա-առողջապահական ունակութիւններ:

Ծրագրի գործնական մասը հանդիսանում են ֆիզիկական վարժութիւնները: Տեսական տեղեկութիւնները մշտցրված են ծրագրի մեջ նրա համար, վորպեսզի աշակերտութիւնը գիտակցի ֆիզիկուլտուրայի հիմնական կառուցվածքը: Ֆիզիկուլտուրա-կազմակերպչական և սանիտարա-առողջապահական ունակութիւնները զաստիարակվում են հիմնվելով և կապակցվելով անցնելիք ֆիզիկական վարժութիւնների և ֆիզիկուլտուրայի տեսական տեղեկութիւնների հետ:

Ֆիզիկական վարժութիւնների սխաեմացման հիմքում

դրված է աճող սերնդի ֆիզիկական բազմակողմանի զար-
կացումը և զործադրական վարժությունների նշանակու-
թյունն ու ելությունը, այսինքն այն ինչ վոր հանդիսա-
նում է յուրահասակ», պատրաստ աշխատանքի և պաշտ-
պանության», կոմպլեքսի համար: Այս բանին համաձայն
ֆիզիկական վարժությունների ամբողջ բաժինը բաժանվում
է հետևյալ շերտու հիմնական բաժինների.

1. Վարժություններ, վորոնք նպաստում են բազմա-
կողմանի ֆիզիկական զարգացմանը, ընդհանուր նախապատ-
րաստական ֆիզիկական վարժություններ:

2. Վարժություններ, վորոնք դաստիարակում են ունա-
կությունները և վորոնք կիրառվում են ռազմական պայման-
ներում-գործադրական վարժություններ:

Գործադրական վարժությունների առկ հասկացվում
են այն ֆիզիկական վարժությունները վորոնք կյանքում
անմիջականորեն գործադրվում են (քայլը, վազը, ցատ-
կունքներ, նետումներ, մագլցում, թնցում, բարձրացում և
տեղափոխում ըմբշամարտ, համառարակչության պահպա-
նում, լող) և այն ֆիզիկական վարժությունները վորոնք
աջակցում են այս կամ այն վարժության տեխնիկայի
յուրացմանը: Ամեն տեսակի վարժությունները, վորոնց
նպատակն է բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացումն,
աշակերտության այս կամ այն մարմնական պատրաստու-
թյունների հարթումն և այլն, վերաբերվում են ընդհանուրնա-
խապատրաստական վարժությունների խմբին: Ֆիզիկական
վարժությունների ծրագրային նյութի մեջ գլխավոր դեր
են խաղում գործադրական վարժությունները, որանց հետ
սերտ կապ պահպանելով կազմվում է ընդհանուր-նախա-
պատրաստական վարժությունների կոմպլեքսը:

Ինչպես մեկ, նույնպես և մյուս բաժիններն իրենց
հերթին բաժանվում են ավելի մանր յենթաբաժինների:

Ընդհանուր-նախապատրաստական վարժությունների
բաժինը տարրական դպրոցի համար ունի հետևյալ խմբերը:

1. Վարժություններ, միանային սխեմայի առանձին
խմբերն ամրապնդելու համար (թուլացնող և լարող վար-
ժություններ):

2. Վարժություններ հողերի և հանգույցների ամրա-
պնդման համար, վարժություններ վորոնք կառարվում են
մեծ ամպլիտուդայով (ճկունության վարժություններ):

3. Վարժություններ-ներքին որգանների ամրապնդման
համար-շնչառություն, արյան շրջանառություն (դիմացկա-
նության վարժություններ):

4. Վարժություններ նյարդա-մկանային ապարատ-
ներ դաստիարակելու համար, կարողանալ մկանային լար-
վածությունը դիֆֆերենցացիայի յենթարկել, իմանալ այս
կամ այն շարժումը գործելու համար համապատասխան
մկանային խմբեր շարժել (վարժություններ շարժումների
համակարգությամբ):

5. Վարժություններ ութմ դաստիարակելու համար
(ութմային վարժություններ, պարեր):

6. Վարժություններ ընդհանուր շարժումների և աշ-
խուժության համար (աշխույժ խաղեր):

Բարձր խմբերում առաջին հիմք ընդհանուր-նախապա-
տրաստական վարժությունները կարող են ոգտագործվել
ավելի բարդ ներդաշնակությամբ իրար միջև (այսպես կոչ-
ված „ազատ շարժումներ“) և ազդեցություն, լեզվի և յերգի
կապակցված ձեվավորված ֆիզիկա-տուրային յեղույթներով
(կենդանի լրագիր, ձեվերով շարվածք, բուրգեր և այլն):

Ուղղող վարժություններ (այսպես կոչվող корегиру-
ющие և կանխող վարժություններ), շնչառության ուղիղ
ձեվի յուրացումն (այսպես կոչվող, շնչառության վարժու-
թյուններ) և հատուկ նախապատրաստող վարժություններ
(ուղիղ կանգնվածք (ստոյկա), յենման գրություններ և
այլն) նույն թեմայի մեջ են մտնում, գտնելով իրենց ան-
դրադարձումն համապատասխան հավաքածվի և ֆիզիկական
վարժություններ անցկացնելու մեթոդիկայի մեջ: Վերջին
խումբն ընդհանուր-նախապատրաստական վարժություն-
ների-խաղերը-հանգիստում են մի շարք շարժումների
ներդաշնակություն, այս կամ այն ֆաբուլայով (աշխույժ
խաղեր) կիրառվում են նրանք կախված այն շարժումների
տարբերի հետ վորոնք մտնում են նրանց խաղի մեջ, (խաղեր
վազելով, նետումներով, ընդիմադրություններով և այլն):

ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԲԱԺԻՆԸ

ԲԱԺԱՆՎԱԾ Ե ԸՍՏ ՆՄԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԻ ՇԵՏԵՎՅԱԼ

ԽՄԲԵՐԻ.

1. Տեղափոխության նշաններ՝ ա) քայլը, բ) վազը.

տարեկան որագիր, տվյալ ամսվա և կվարտալի պլան: Պը-
լանն անհրաժեշտ է համաձայնեցնել դպրոցի ուսումնա-
տադրական պրոցեսի, բնագիտության, աշխատանքի և
մյուս առարկաների պլանների ու արտադպրոցական աշ-
խատանքի հետ:

ՏԱՐՎԱ ՊԼԱՆԸ ՈՒՆԻ ՅԵՐԿՈՒ ԲԱԺԻՆ.

1) Ֆիզիկական նախապատրաստման դասերի պլանավո-
րումը ըստ ուսուցման տարիների և խիստառիկ ստորաբա-
ժանումներ ուսումնական չորս կվարտալների միջև, հաշվի
առնելով ժամանակը և աշակերտության տարիքի առանձ-
նահատկությունը:

2. Աշակերտության մասայական և խնթագործունե-
յության աշխատանքի պլանը բաժանված կվարտալների
ու ժամանակի, վորի ընթացքում այդ բոլորը պետք է
կիրառել ա) խմբակի աշխատանք, բ) Ֆիզիկուլտրոպեյի և
մարզանքի կատարումը մինչ պարապմունքների սկսվելը:
գ) մասնակցություն հասարակական-քաղաքական կամպա-
նիաներին, դ) Ֆիզիկուլտուրական տոների կազմակերպում,
ե) եքսկուրսիաների և հանգստյան օրերի ոգտավետ կազ-
մակերպում առողջացման գծով:

զ) Ֆիզիկուլտուրային միջոցառումների կազմակերպում
դասավիչացների ժամանակ, ե) սգնություն բժշկի աշա-
կերտության մեջ բժշկական վերահսկողական աշխատանք
և սանիտարա-առողջապահական ունակություններ տարա-
ծելու:

Ծրագրի, մեջ թված բոլոր տեսակի Ֆիզիկական վար-
ժությունները անցնելու համար, պահանջվում է դասավորել
և զպրոցի վարչությունից հրապարակների և մարզանքի
դահլիճների համապատասխան հարմարեցում, կահավորում
և այլն: Սույն ծրագրի հիման վրա դասադուռն իր պահանջ-
ները հիմնում է պարապմունքների համար անհրաժեշտ
կահավորման վրա:

Յեթե ծրագրի կիռարմանը խոչնդոտ է հանգիստացել
վոչ բավարար սարքավորումը, հապա սա թույլատրվում է
ամենածայրահեղ պարապմունքների համար, անհրաժեշտ
շինություն բացակայությունը, յեթե վոչ մի հնարավո-
րություն չ'կա գտնելու դպրոցին մոտ գտնվող շենքերում,
հանդիսանում է հարգելի պատճառ ծրագրի նյութի այն

մասն անցնելու, վորի համար անհրաժեշտ է դահլիճ: Կահա-
վորման պակասությունը, ինվենտարն ինչպես որենք, չի
կարող ընդունվել վորպես հարգելի պատճառ: Միշտ կարելի
յե մի գործիք, յեթե նա չկա, փոխարինել մյուսով կամ
պատրաստել աշխատանքի պրոցեսում:

ՖԻԶԿՈՒԼՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԵԹՈԴԻԿԱՅԻ ՀԱՐՅԵՐ

Ֆիզիկուլտուրայի դասավանդումն զպրոցում համեմա-
տած ուրիշ առարկաների հետ ունի մի շարք յուրահատակ
առանձնահատկություններ: Գլխավորապես այս պետք է ա-
սել Ֆիզիկական վարժություններ անցկացնելու մասին:
Այս վարժություններն անցկացնելու համար ոգտագործում
են հետևյալ հիմնական մեթոդները՝ մարզանքային, խաղային,
սպորտ—մրցային և ութմա—պլաստիկային: Յուրաքան-
չյուրը մեթոդներից գործնական աշխատանքներում չ'պետք
է կղզիացած կիրառվի այլ պետք է շաղկապվի և մեկը մյու-
սին լրացնի:

Այս կամ այն մեթոդի գերադասող գործածությունը
կախված է պարապմունքների ձևից և խնդիրներից, վորոնք
դրվում են նրանց առաջ: Դպրոցում առաջին յեռամայա-
կում, Ֆիզիկական վարժությունները գլխավորապես տար-
վում են խաղային մեթոդով (իմիտացիոն շարժումներ, աշ-
խույժ խաղեր ու պարեր):

Առաջին կոնցենտրի բարձր խմբերում (3-4) կիռար-
վում են գլխավորապես մարզանքային և մրցակցային
մեթոդները: Վերջինս գործածվում է գլխավորապես ետա-
ֆետի ձևով:

Խաղի իմաստը և Ֆաբուլան պետք է մտածված լինի ման-
կավարժական տեսակետից: Յանկալի յե վորպեսզի նոր
խաղեր հնարվեն յերեխաներին ավելի մոտ և հասկանալի,
վորի ժամանակ անհրաժեշտ է խուսափել ձևական հաճախ
արտաքին ձևափոխումից հին խաղերի որինակ խաղերի անուն-
ները փոխել, իսկ ներքին իմաստը թողնել նույնը): Նույն
մեթոդական ցուցմունքներն անհրաժեշտ է ինիկատի ունե-
նալ պարեր անցկացնելու ժամանակ, վորոնք պետք է կազ-
մված լինեն առանց շարժումների, ոգտագործելով գաղափար-
ապես հարազատ յերաժշտական նյութերը:

Պարերը ինկալես և խաղերը, գործադրվում են դասի ժամանակ, հաշվառման յենթերկերով շարժումների տարրերը վորոնք մտնում են տվյալ խաղի կամ պարի մեջ:

Առաջին աստիճանի դպրոցում տեսական գիտելիքներ կարելի չե տալ 5-10 բուպե տեվոդ զրույցներով, Ֆիզիկական վարժություններից առաջ կամ հետո: Տեսականին հատուկ դասեր նվիրել անսպասարկարմար ե: Հիմնականում Ֆիզիկուլաուրան սովորողների համար պետք է լինի գործադրական առարկա և չպետք է ծանրաբեռնի տեսական գիտելիքներով:

Ֆիզիկուլաուրա-կազմակերպչական և սանիտարա-առողջապահական ունակություններ ձեռք բերելու համար առանձին մեթոդների չեն հիշվում, ծրագրում նրանք առաջանում ու ամրապնդվում են տեսական և գործադրական պրոցեսում:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԱՍԵՐԻ

ԿԱՌՈՒՑՄԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ.

Ֆիզիկական վարժությունների դասերը կազմվում են միացիալ ծրագրով, վորն ապահովում է ամբողջ որգանիդմի հավասար զարգացումն, աստիճանական ներքաշումն աշխատանքի մեջ և աշխուժացումն առանց հոգնածության ու զրգուռմների: Առանձին դեպքերում, տեղական պայմաններից և անցած ու անցնելիք պարապմունքների բնույթից կախված պլանում կարելի չե այս կամ այն փոփոխություններ մտցնել: Դասի մեջ տրվում է բավական ժամանակ բազմակողմանի և հիմնական կերպով որգանիդմի զարգացնելու համար, բարձրացնելով գլխավոր Ֆիզիկուլաական պրոցեսները (ալյան շրջանառություն, շնչառություն) և հիմնական ունակությունները յուրացնելու համար:

Այս նախադրյալներից յենելով, դասի պլանը պետք է կազմված լին հետեվյալ կերպով: Դասը բաղկացած է յերեք հիմնական մասերից. 1) կարգապահական (կամ այսպես կոչված ներքաշող) և նախապատրաստական վարժություններ, 2) հիմնական մասը և 3) յեզրափակման մաս:

Իրենց հերթին այս յերեք մասի մեջ մտնում են դասերի 6 սերիաներ:

1 և 2	սերիաները մտնում է դասի I-ին մասի մեջ
3, 4, 5	„ „ „ „ „ II-րդ մասի մեջ
6	„ „ „ „ „ III-րդ մասի մեջ:

I-ին Ս Ե Ր Ի Ս.

ա) Կարգապահական, բ) քայլք, գ) քայլվացք ձեվերով:

2-րդ Ս Ե Ր Ի Ս.

ա) Նախապատրաստական՝ 1) զանգան տնտեսողական ուղիղ զրույցներ: 2) Մարմնի զանազան մասերի աշխատ շարժումներ, տարրական և բարդ շարժումներ: 3) Շարժումներ փայտերով, զրոշակներով և այլն մանր առարկա-վելով: 4) Նախապատրաստական վարժություններ բնական վարժումներ անելու աշխատանքի պրոցեսում:

բ) Հատուկ վարժություններ ուղղող բնույթ կրող առանձին մկանային խմբերի համար:

3-րդ Ս Ե Ր Ի Ս

ա) Նետում (գնդակների, քարերի, ողակների, փայտե-րի և այլն, հեռավոր նպատակներին):

բ) Հավասարակշռություն:

4-րդ Ս Ե Ր Ի Ս

ա) Դիմադրություն (ձգում, սեղմում, բութում):

բ) Բարձրացում և տեղափոխում:

գ) Մագրցում (պարանի, յերարանի, ծառի վրա):

դ) Սողալ (սողալով տակից անցնել):

5-րդ Ս Ե Ր Ի Ս

ա) Քայլք (արագ),

բ) Վազք,

գ) Ցատկումներ վեր-նետվումներ:

դ) Պարեր:

6-րդ Ս Ե Ր Ի Ս.

ա) Քայլք (զանդադ):

բ) Շնչառության վարժություններ:

գ) Ուշադրություն գրավող վարժություններ (քայլք ճատների ծայրերի վրա, կռուկի վրա, քայլք ձեռքերը նազան զրույցյան մեջ պահած):

ՆՈՐՄԱԼ ԴԱՍԻ ԳՐԱՖԻԿԱՅԻՆ ԱՐՏԱՀԱՅՏՈՒՄՆ

կարգա- պահա- կան	նախա- պատրա- ստական	նետում, հավասար րակշռու- թյան	դիմա- դրու- թյուն, բարձրագու- յում տեղափո- խում: Մագըլ ցում, սողալ	վաղը ցատկու- մներ պարեր	հանգա- տացնող վարժու- թյուն- ներ
5 բուպե.	10 բուպե.	— — —	25	— — —	3-5 բու- պե=45 բուպե.
1 սերիա	2 սերիա	3 սերիա	4 սերիա	5 սերիա	6 սերիա

Նախապատ. մաս. Հիմնական մաս Յեզրափ. մաս

Պետք է աշխատել, վոր դասը հնարավորության սահ-
մաններում խիտ լինի, վորպեսզի յերկար ընդմիջումներ
հերթեր և սպասումներ չլինեն: Մի վարժության փոխա-
րինումը մյուսով պետք է ոգտագործվի վորպես հանգըս-
տություն: Այս կլինի այն ժամանակ յերբ վոր լարված
դրությունը կրփոխարինվի ավելի թույլ դրությամբ և ընդ-
հանրապես յերբ վոր դասամիջոցները տեղի յեն ունենում
տարբեր բնույթ կրող վարժությունների միջև: Դասը պե-
տք է տարվի այնպես, վորպեսզի դաստիարակել գիտակ-
ցական դիսցիպլինան, սովորություն միահամառ կողքեկտիվ
ուրախ գործողությունների, զարգացնելով յերեխաների ակ-
տիվությունը և ստեղծագործական ինքնագործենեությունը:
Յուրաքանչյուր դաս պետք է ունենա պարզ և կոնկրետ
նպատակ: Այս նշանակում է, վոր մանկավարժը գնում է
իր առաջ վորոշ խնդիր, վորը հիմնականում լուծվում է դա-
սի գերակշռող մասում:

Տարիքից կախված շեշտումն այս վամ այն մարմնա-
մարզության վրա ունի տարբեր խնդիրներ որինակ՝

1. Շեշտում հոգեբանա-ֆիզիկական վորակների զար-
գացման վրա-ուեակցիայի արագություն, կենտրոնացում

տարածության մեջ, կողքեկտիվիտական ունակությունները
զարգացում և այլն:

2. Շեշտում առանձին տեսակի ֆիզիկական վարժու-
թյունների ուսումնասիրության վրա որինակ՝ ցատկման
տեխնիկայի ուսումնասիրության և այլն, մարզում արագ
վազելու համար և այլն:

3. Շեշտում ուրիշի զարգացման և գեղագիտական
շարժումների վրա (պար):

ՍԽԵՄԱՆԵՐԻ ՈՐԻՆԱԿՆԵՐ.

1. Կարգապահական քայլվածք — 5 բուպե.
2. Նախապատրաստական — 5 դոմինանտա
3. Խաղեր գնդակի հետ — 25 (շեշտում)
1. 4. Ցատկումներ — 5 խաղի վրա
5. Յեզրափակող — 5 (վալեյ բոլ)

45 բուպե

2. 1. Կարգապահական շարք — 6 բուպե
2. Նախապատրաստական — 8
3. Հավասարակշռություն — 6 Ուշադրություն
4. Մագըլցում, սողալ վազը — Ռազմա-գործա-
- ընդմագըլցում, թռիչքներ — 20 զրական շար-
- հենման կետ ունենալով և այլն — 20 ժումները վրա
5. Հանգստացնող — 5

45

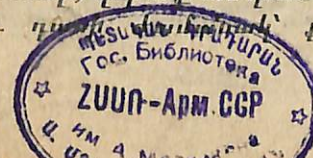
3. 1. Քայլք — 3 բուպե
2. Նախապատրաստական — 8
3. Խաղեր կամ պարեր — 30 Ուշադրություն
4. Յեզրափակող — 4 կողմի վրա:

ԱՌԱՋԻՆ ԿՈՆՑԵՆՏՐԻ ԽՄԲԵՐԻ ՏԻՊԻԿ ԴԱՍ

(0, 1 և 2 խմբեր).

Դասի ներքաշող և նախապատրաստական մասը
5+10=15 բուպե:

Դասավորումներ, վորոնք անհրաժեշտ են սովորողներին
կազմակերպելու դասը, քայլք, խաղեր միջակ



շարժողությամբ կամ շարժողության առանձին տարրեր
վորքի, ձեռքի մարմնի համար, ֆիզիկալ բուժանքի ելեմենտներ
Դասի հիմնական մասը (20—25 բույն):

Խաղեր մեծ շարժողությամբ կամ նորմատիվ ցուցա-
նիշների առանձին տեսակներ:

Դասի յեզրափակման մասը (3—5 բույն):

Քայլք, հանգիստ խաղ:

Յ-ՐԴ ՅԵՎ 4-ՐԴ ԽՄԲԵՐ.

1-ին սերիա- ներքաշող վարժություններ-3-5 բույն
ա) տարրական դասավորումներ խաղերի համար, բ) քայլք

2-րդ սերիա-նախապատրաստական մաս՝ վարժություն
ներ մարմնի առանձին մասերի համար իմիտացիոն վար-
ժությունների ձեւով, առանձին խաղեր ֆիզիկալ բուժանքի
տարրերի նման, գնդակի դպրոց-5-10 բույն:

3-րդ սերիա-հիմնական մաս-20-25 բույն՝ ա) խաղել
միջակ շարժողականությամբ, (բ խաղեր մեծ շարժողակա-
նությամբ (վազքով, ցատկումներով և ուրիշ), գ) գործա-
դրական վարժությունների առանձին տարրեր (վազք, ցատ-
կումներ, նետումներ, մագլցումներ և ուրիշ):

4-րդ սերիա-յեզրափակման մաս-2-5 բույն՝ ա) հան-
գիստ խաղեր, բ) քայլք:

Վարժությունների մի վորքով տեսակի շեշտումն պե-
տք է արտացոլի նախապատրաստական և յեզրափակման
սերիաներում, հավաքելով տարրական վարժություններ, վո-
րոնք կապված են շեշտվող տեսակի հետ:

Դասի հիմնական մասում (3-րդ սերիա) հնարավոր է
անցկացնել մեկ յերկու տարբեր տեսակի վարժություններ
և անպայման նրանցից մեկը խաղային մեթոդով (թեւա-
դրվում է խաղային մեթոդի գնահատությամբ ինչպես հու-
զումականության, նույնպես և հոգեֆիզիկական վորա-
կումները մշակման մեջ):

Հնարավոր է 3-րդ սերիան անցկացնել կոմպլեքսի
ձեւով (տեղափոխման ձեւերի կապակցությամբ, հաղթահա-
րել արգելքները, թեթեւ իրերի տեղափոխումներ և նետում-
ներ): Նետումներ, հավասարակշռություն և այլն տեսակի
վարժություններ խաղային մեթոդով անցկացնելիս пере-
ключаются հիմնական սերիային, ճնշելով վարժության

այլ տեսակին (նրան փոխարինելով) առանձին դասերին:
Ֆիզիկալ տուրային եքսկուրսիաներ: Ուսումնական ժա-
մերի ցանցում անհրաժեշտ է նշանակել վորոշ ժամանակ
եքսկուրսիաների համար և այդ հաշվի առնել ֆիզիկալ-
տուրայի ամբողջ տարվա ծրագիր կազմելիս:

Եքսկուրսիա կազմակերպելու ժամակ դեկավարը լավ
պետք է իմանա շրջակայքը, առաջույ նախագծի մարշրուտը,
կազմի ուղիղ ծրագիր հաշվի առնելով ժամանակը, սովո-
րողների ուժը և բեռնվածությունը, խուսափելով ուժեղ
լարվածությունից:

Եքսկուրսիաների խնդիրները՝ ա) առողջապահական, 2)
ֆիզիկալ տուրա-կազմակերպչական ունակությունների դաս-
տիարակումն, 3) գործադրական ունակությունների դաս-
տիարակումն, քայլվածքի տեխնիկայի ուսումնասիրությունը,
տիարակումն, քայլվածքի տեխնիկայի ուսումնասիրությունը,
լողի թխավորման և այլն, 4) կարողանալ հարմարվել և
ռզտագործել տեղական պայմանները (ռզմականեցրված
խաղեր շրջակայքում): Եքսկուրսիաները պետք է անցկաց-
վեն վորոշ շեշտումով, որինակ՝ քայլք, լող, մարզում և
ամատային նորմատիվ ցուցանիշները, գործադրում, քայլք,
նետում, վազք, ցատկումներ, մագլցումներ, սողումներ, խա-
ղերը նույնպես, ինչպես և ազխտացիոն նոր կենցաղի և
ֆիզիկալ տուրայի համար կոխողում և այլն, և այլն):

ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱՅԻ ՍԻԵՄԱՆ.

Շեշտում-տեղափոխման միջոցների և արգելքները հաղ-
թահարելու ուսումնասիրության վրա, ռզմականեցրված
խաղեր

ՇՐՋԱԿԱՅՔՈՒՄ.

1. Շարքեր կազմել-քայլք, մարշ-15—30 բույն.

2. Տեղափոխություն գանադան միջոցներով, կապված
արգելքներ հաղթահարելու հետ: Խաղ շրջակայքում-30-60
բույն:

3. Վերադարձ (դանդաղ քայլք-մարշ)-15-30 բույն ընդ-
համենը 50-120 բույն: Վերելում նկարագրված եքսկուր-
սիան կարող է լայնացրված լինել վորոշ շրջանակներում:
Այդ գեղքում եքսկուրսիան կլինի քիչ թե շատ յերկարատև
և նրա մեջ անհրաժեշտ է մտցնել հանգստության ժամա-

նակը մասնակցողների անպայման անվելու հետ: Յերկարատե եքսկուրսիաները 4-6 ժամ տեվողություն ունեցող, տարվում են ֆիզկուլտուրա-մասսայական աշխատանքի զբժով: Փոքր եքսկուրսիաները 1-2 ակադեմիկական ժամ տեվողության ունեցող, կարող են անցկացվել պարապմունքի ժամանակ:

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ-ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ:

Ֆիզկուլտուրան, վորպես պարտադիր առարկա, չպետք է սահմանափակվի միայն ուսումնական պարապմունքներով 1. ժամվա ընթացքում վեցորյակում: Աշխատանքը, վորը տարվում է ուսումնական կարգով, պետք է գուցի հանգիստնա ծավալելու մանկական ինքնագործենեության ֆիզկուլտուրական շարժումը, լայն միջոցառումների կիրարկում սովորողների աշխատանքն ու կենցաղը առողջացնելու ու ազատ ժամանակը կազմակերպելու համար: Այդ պատճառով ուսումնական պարապմունքների կողքին ֆիզկուլտուրայի դասատուն պետք է ուղղի նախաձեռնությունը և յերեխաների ինքնագործենեությունը ֆիզկուլտ-մասսայական աշխատանք անցկացնելու վրա՝ 1) ֆիզկուլտ խմբակի աշխատանքները ծավալելու վրա, 2) ֆիզկուլտ սպասարկում դպրոցին և արտագրության-առավոտվա մարմնամարզության ու լինցքեր, ֆիզկուլտրուպե, խաղեր և զվարճություններ նախաձառելու, ձաշելու ընդմիջումների և դասամիջոցների ժամանակ:

3) Կամպանիաներ տանելու համար՝ սանիտարական և ֆիզկուլտ արշավանքներ, տեվություններ և կոնկուրաներ, հարվածային տանտրյակներ, ամսորյակներ առողջ կենցաղի, կինո-ցերեկութներ և առողջության տոներ: Ամբողջ ֆիզկուլտուրա-մասսայական աշխատանքը պետք է յենթակա լինի անպայման դպրոցի ուսումնա արտագրական խնդիրներին: Ֆիզկուլտուրա մասսայական աշխատանքը պլանավորվում է արտագրացական կազմակերպիչի միջոցով դասատուի հետ միասին և կապակցվում է աշխորհրդի և ուրիշ մանկական ինքնագործության կազմակերպությունների հետ: Հիմնական ակտիվ և բոլոր մասսայական միջոցառումների անցկացնողը հանդիսանում են պիոներական կազմակերպությունները: Ֆիզկուլտ ակտիվ պատրաստելը կատարվում է ինչպես ուսումնական պարապմունքներին,

նույնպես և վոչ ուսումնական պարապմունքների ժամանակ: Ֆիզկուլտ մասսայական աշխատանքներին մասնակցությունը մշակում է յերեխաների մեջ անհրաժեշտ ֆիզկուլտուրա-կազմակերպչական ունակություններ: Նա ծառայում է վորպես ստուգիչ այդ ունակությունները կյանքում գործադրելու կարողությունը իմանալու համար:

Մասսայական-ֆիզկուլտ աշխատանքի մեջոցով անհրաժեշտ է ոգնության ցույց տալ դպրոցին, դպրոցում անցկացնելու առողիշապահական միջոցառումները (պայքար մաքուր ողի համար, պայքար մարմնի, հագուստի, բնակարանի, աշխատանքի և պարապմունքի տեղի մաքրության համար):

ԽՄԲԱԿԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ:

Խմբակային աշխատանքի բովանդակությանը ծառայում է զլխավորապես այն նյութը, վորը ծրագրում մատնանշված է վորպես լրացուցիչ նյութ: Բացի զրանից խմբակային աշխատանքի ժամանակ, անհրաժեշտ է մարզումն անցած նյութի և այն բոլորի մշակումն, ինչ այս կամ այն պատճառով անհնար է լինում անցկացնել ուսումնական պլանային աշխատանքների ժամանակ: Առաջին յեռամայակում խմբակային աշխատանքները տարվում են յերրորդ և չորրորդ խմբերում:

Խմբակների պարապմունքները կառուցվում են ընդհանուր արմամբ այն սքեմայով, վորով կազմվում են ֆիզվարժությունների դասերի տիպիկ սքեմաները:

Մարմնարգության մինչ պարապմունքները:

Մինչ պարապմունքների մարմնամարզությունն ունի առողջապահական, կազմակերպչական և կարգապահական նշանակություն, վորը նպաստում է ուսումնա-մանկավարժական աշխատանքին զարոցում: Մարմնամարզությունը մինչ պարապմունքները տարվում է հրապարակում, դահլիճում, կամ մի վորեվ շենքում ֆիզկուլտուրայի դասատուի, խմբակավարի կամ պատրաստված ֆիզկուլտ ակտիվիստի, ղեկավարության տակ: Առավոտյան մարմնամարզություն անցկացնելու համար հարկավոր է միացնել մի քանի խումբ: Յեթե դպրոցի պայմանները չեն թույլ տալիս մասսայական մարմնամարզություն անցկացնել մինչ պարապմունքները, ապա նա անց է կացվում դասարաններում

Ֆիզիկոս կազմակերպիչի հրահանգով և մանկավարժի ներկայությամբ:

Ռազին ունեցող դպրոցներում խորհուրդի և տրվում առավոտյան մարմնամարզության անցկացնել ռազիոյով: Վարժությունները փոխվում են յուրաքանչյուր 5-20 րոպե հետո և պետք է 7-10 րոպեյից յերկար չտեղեն մինչ պարապմունքների սկսվելը:

ՄԻՆՁ ՊԱՐԱՄՍՏՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒԹՅԱՆ ՏՈՒՒԿ ՍՔԵՄԱՆ

1. Վարժություններ կրճքի վանդակը լայնացնելու և վոդնաշարը ուղղելու համար:
 2. Վարժություններ տեղական ֆիզիոլոգիական ազդեցությամբ (վարժություններ վարժի մկանների համար):
 3. Վարժություններ մեծ մկանային խմբեր ընդգրկող (զլխավորապես մարմնի):
 4. Վարժություններ ընդհանուր ֆիզիոլոգիական եֆֆեկտի համար (վազք, ցատկումներ, վոստյուններ):
 5. Վարժություններ, նախազգուշացնող բնույթ կրող զլխավորապես վոդնաշարն ուղղելու համար:
 6. Վարժություններ շար ժուժների և հավասարակշռության համակարգությամբ (դանդաղ, աշխատանք):
- Ծանոթություն-ձեռքի մկանների համար վարժությունները կատարվում են կապակցված ուրիշ վարժությունների հետ: Յեթե առավոտյան մարմնամարզությունը տարվում է դասարանում, ապա վերցվում են 1, 2, 3, 5 վարժությունները:

ԼԻՑԲ (ԶԱՐՅԱՂԿԱ)

Լիցքերը կատարվում են առավոտյան, տանը, քնից անմիջապես հետո: Ցարվա սկզբին տարվում է զրույց սովորողների հետ ֆիզիկոսության կենցաղում գործածման և առավելագույն լիցքերի անհրաժեշտության մասին:

Վարժությունների կոմպլեքսը յուրացվում է ֆիզիկոսության դասերին: Վարժությունները պետք է լինեն պարզ, վորոշ, յուրահատուկ յուրաքանչյուր տարիքի խմբերի հա-

մար: Ծնողական ժողովում զրույցներ են տարվում առավոտվա լիցքերի անհրաժեշտության մասին: Լիցքերի ստուգումը տարվում է սովորողին հարցաքննելով, բացատրություն և ցույց տալով, վորոշ դեպքերում-ծնողների նամակներով: Լիցքերը տանը տարվում են 4-րդ խմբից սկսած և զբաղեցնում է 7-10 րոպեյից վոշ ավելի: Վարժանաները փոփոխվում են 4-5 անգամ տարեկան: Այս դեպքում, յեթե խմբում սովորողները լավ են կատարում առավոտյան լիցքերը տանը, մինչ պարապմունքների մարմնարգությունը չի կատարվում:

ԱՌԱՎՈՏՎՅԱՆ ԼԻՑԲԻ ՏՈՒՒԿ ՍՔԵՄԱՆ

1. Շնչառության որգաններ ուժեղացնող վարժություններ, վորոնք նպաստում են կրճքի վանդակի լայնացմանը և վոդնաշարի ուղղմանը:
 2. Վարժություններ տեղական ֆիզիոլոգիական ազդեցությամբ (վարժություններ վորոշի մկանների համար):
 3. Վարժություններ մեծ մկանային խմբեր ընդգրկող զլխավորապես, մարմնի մկանները:
 4. Նախազգուշացնող բնույթի վարժություններ, շեշտումով մեջքի մկանների վրա:
 5. Վարժություններ շարժումների ու հավասարակշռության համակարգությամբ:
 6. Վարժություններ ընդհանուր ֆիզիոլոգիական եֆֆեկտի համար (վազք, ցատկումներ, վոստյուններ):
 7. Հանգստացնող վարժություններ (դանդաղ քայլք):
 8. Շփում, լողանալ կամ դուշ:
- Ծանոթություն. Ձեռքի մկանների համար վարժությունները կատարվում են կապակցված ուրիշ վարժությունների հետ:

ՖԻԶԿՈՒԼՏՐՈՒԹ

Ֆիզիկոսության — դա մե շարք վարժություններ են, վորոնք կատարվում են անմիջականորեն նույն պայմաններում, վորտեղ ընթանում են սովորողների սովորական պարապմունքները՝ դասարանում, ժողովներում, արհեստա-

րածության և հակաառողջապահական սովորությունների դեմ (կոռացած մեջք, փորի թույլ սեղմվածք, մակերեսային շնչառություն) անդամները դյուրաշարժ դարձնել, փորնք թմբել են յերկար անշարժ նստելուց դասարանում ուժեղացնել արյան շրջանառությունը և բարձրացնել սո, վորոգների աշխատունակությունը:

Ֆիզկուլտրոպե անցկացնելու ժամանակը կանոնավորում է դասատուի կողմից: Ավելի նպատակահարմար է անց-կացնել վերջին դասերի յերկրորդ մասում, այսինքն սովորողների սովորական աշխատունակության ցածրացման ժամանակ: Վարժությունները յուրացվում են ֆիզկուլտուրայի դասերին և պրակտիկայում անց են կացվում սովորաբար ֆիզկուլտկազմակերպիչների, կամ մանկավարժի միջոցով:

Անհրաժեշտ է 15-20 օրը մեկ, վարժությունները փոփոխման յենթարկել: Ֆիզկուլտրոպեյի համար առաջին հրահանգից մինչև աշխատանքի մեջ ներմուծվելը 2-3 բուպեյից ավելի չպետք է տեփի:

ՖԻԶԿՈՒԼՏ—ՐՈՊԵՅԻ ՏԻՊԱՅԻՆ ՍԻԵՄԱ.

1-ին Վարժություն-կապակցող ապարատի, մեջքի և ծոծրակի մկանների համար („ձգվել“ խոր շնչառությամբ):

2-րդ Վարժություն—մարմնի մկանների համար-փորի խոռոչի անշարժությունը վերացնելու համար:

3-րդ Վարժություն-վորդնաշարը ուղղելու համար:

Ծանոթություն—ֆիզկուլտրոպե անցկացնելուց առաջ անհրաժեշտ է բանալ լուսամուտը կամ ողանցքը:

Վոչ մաքուր ող ունեցող շինության մեջ (քիմիական լաբարատորիա) ֆիզկուլտ րոպե անցկացնելուց պետք է հրաժարվել:

ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՐՈՊԵՅԻ ԿՈՄՊԼԵՔՍԻ ՈՐԻՆԱԿՆԵՐ

Ֆիզկուլտ րոպեյի վարժությունների առաջին կոմպլեքսի պայմանները-շենք սովորական դպրոցական գրասենյակներով անշարժ նստարաններով:

1-ին վարժություն-կապակցող ապարատի, մեջքի և ծոծրակի մկանների համար:

Յելման գրությունն համաձայն „պատրաստվիր“ հրահանգի յերեխաները հավաքում են նստարանի վրայից, արկղի մեջ տեարակները, գրքերը և այլն: Ապա վորքան հնարավոր է խոր են նստում նստարանի վրա, մարմինը բուրովին ուղիղ բռնելով, ձեռքերը, մատները միացրած ազատ դրված են նստարանի վրա, վորքերը ազատ ձգվում են առաջ,

Վարժության նկարագրությանը՝ համաձայն „արա“ հարհանգի մե-եկ (յերկարատե) ձգվում են: Ձեռքերը լաովածությամբ ձգվում են և գցվում գլխի վրա վորքան հնարավոր է հետ, վեր, մարմինը նույնպես ձգվում է հետ, վեր: Համաձայն „յերկու“ հրահանգի (կարճ) բուրովին թուլացվում են բուր մկանները: Ձեռքերը ինչպես մտրակներ ընկնում են, մարմինը թույլ թեքվում է առաջ, վորքերի մկանները թուլանում են:

Այս վարժությունը կատարվում է 2-3 անգամ:

2-ՐԴ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆ-ՓՈՐԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՍԵՂՄՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ.

Յելման գրություն՝ համաձայն „պատրաստվիր“ հրահանգի-սովորողները նստում են նստարանի վրա կոխքով (մեջքով դեպի միմիանց), վորքերը միջանցքում ձգված: Մի ձեռքով բռնում և հենվում է գրասենյակի վրա, մյուսով արմուկիում ծալված հենվում է գրասենյակի վրա:

Վարժության նկարագրությունն համաձայն մե-եկ հրահանգի (յերկարատե), հենվելով ձեռքերի վրա, վորքերը ծալել ծնկներում, կոնքը բարձրացնել նստարանի վրայից և ձգվել, վորքերը ծնկներում ծալված վորքան հնարավոր է վեր:

Համաձայն „յերկու“ հրահանգի հանգիստ նստել նստարանի վրա և իջնցնել վորքերը նախկին տեղը: Վարժությունը կրկնվում է յերկու անգամ:

3-ՐԴ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆ—ՄԱՐՄՆԻ ԹԵՔ ՄԿԱՆՆԵՐԸ

ԱՄՐԱՄՆԴԵԼՈՒ ՅԵՎ ՄԻԱԺՄԱՆԱԿ ՎՈՂՆԱՇԱՐԸ

ՈՒՂՂԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:

Յելման գրություն՝ համաձայն „պատրաստվիր“ հրահանգներում: Ֆիզկուլտրոպեյի նպատակն է պայքարել թրմ-

հանգի նստել բոլորովին ուղիղ և ձեռքերը մոտեցնել ուսերին: Վարժության նկարագրությունը: Համաձայն մ-ե-ե-կ հրահանգի (յերկարատե) մարմինը դարձնել աջ, միաժամանակ ձգվում է աջ ձեռքը վեր և հետ: Համաձայն „յերկու“ հրահանգի (յերկարատե), մարմինը շրջվում է իր տեղը և ձեռքերը իջեցվում ու ընդունում են „ձեռքերը ուսերին“ դրությունը: Ապա համաձայն մ-ե-ե-կ հրահանգի (յերկարատե) նույն վարժությունը կատարվում է ձախ կողմը:

Այս վարժությունը կատարվում է չորս անգամ (2-ական անգամ ամեն կողմ): Բոլոր 3-ը վարժությունների և նախապատրաստության վրա, այն պայմանում յեթե յերեխաները գիտեն այդ կոմպլեքսի վարժությունները, 2-ը ուղեկց ափելի ժամանակ, չի դնում:

ՎԱՐԺՈՒՅՈՒՆՆԵՐԻ 2-ՐԴ ԿՈՄՊԼԵՔՍԸ:

Պայմանները նույնն են ինչ վոր առաջին կոմպլեքսի համար:

Այս կոմպլեքսը ներկայացնում է առաջինկոմպլեքսի ձեվափոխումը և տրվում է տարբերություն ու նորություն մտցնելու ու բեռնվածությունը մեծացնելու նպատակով, ինիկատի ունեցելով սովորողների հարմարվելն առաջին կոմպլեքսին:

2-րդ վարժություն-փորի մկանների համար:

Յեղնոդ դրություն. համաձայն „պատրաստվիր“ հրահանգի, յերեխաները հենվելով ձեռքերով նստարանի մեջքի վրա թեթեվ ցատկում և նստում են նստարանի վերելի տախտակի վրա: Մարմինը կռուցած, վորքերը հանգիստ կախված են նստարանի ու գրասեղանի միջև դիպչելով նստելու տեղի ներքեվի մասին, ձեռքերը իջեցված են ցած:

Վարժության նկարագրությունը: Համաձայն մ-ե-ե-կ-հրահանգի (յերկարատե) բոլորը թեքվում են ընդունելով համարյա թե հորիզոնական դրություն վորքերի ազդերի վերաբերմամբ: Համաձայն յերկու հրահանգի (յերկարատե) յերեխաները ընդունում են յեղման դրություն-նստում են նստարանի վրա: Վարժությունը կատարվում է յերկու անգամ: Վերջացնելիս համաձայն „հոպ“ ազդանշանի (կամ ծափ տալ) նորից նստել նստարանի առաջ:

Ծանոթություն. այս վարժությունը կարելի չե մտցնել 3-րդ խմբից սկսած:

3-րդ վարժություն-մարմնի թեք և կողային մկանների և վորնաչարի ճկունության համար:

Յեղման դրություն: Համաձայն „պատրաստվիր“, հրահանգի, սովորողները ձեռքերը դնում են մեջքի յետև և ուղղում են մարմինը:

Վարժության նկարագրությունը: համաձայն մ-ե-ե-կ-հրահանգի (յերկարատե) բոլորը թեքվում են աջ, աշխատելով աջ արմունկով դիպչել նստարանին, կողքերը չբաժանելով նրանից, համաձայն „յերկ-կ-կու“ (յերկարատե) հրահանգի նույն ձեվով թեքումը կատարվում է դեպի ձախ:

Այս վարժությունը կատարվում է 2 անգամ: Այս կոմպլեքսի տեվողությունը նույնն է ինչ վոր առաջինին:

VIII. ՀԱՇՎԱՌՈՒՄ ՅԵՎ ՖԱԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ

ԱՇԽԱՏՆՔՆԵՐԻ ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ՄԵՓՈԴԻԿԱՆ.

Ֆիզկուլտուրայի սիստեմի միասնականությունը պահանջում է ծրագրային, ֆիզկուլտուրային ունակությունների հաշվառում վորոշ պահանջների դնելով դպրոցականների յուրաքանչյուր խմբի առաջ: Ուղիղ գրված հաշվառումը կատարվի աշակերտության, լուրջ վերաբերմունքը դեպի ծրագրային նյութի մշակումը, կոնկրետացնի աշխատանքի բովանդակությունը:

Հաշվառումը պետք է կատարվի տարեկան 4-անգամ յուրաքանչյուր քառամյակի վերջում և անցնում է հետևյալ 5-հիմնական բաժիններով 1) ուսումնական մաս, 2) ֆիզկուլտկազմակերպչական ունակություններ, 3) սանիտարա-առողջապահական ունակություններ, 4) բժշկա-մանկավարժական տվյալներ, 5) մասսայական ֆիզկուլտուրային աշխատանք:

Առաջին բաժանման հաշվառումը-ուսումնական աշխատանքի-անցնում է հետևյալ կետերով ա) հաճախում, բ) նախապատրաստական վարժությունների յուրացման հաշվառում, գ) գործադրական վարժությունների և ունակությունների հաշվառում-նորմատիվ ցուցանիշների կատարում, դ) տեսական գիտելիքների հաշվառում: Հաճախում-

ների և ուղացումների հաշվառումը, պարզելով պատճառները, կատարվում է ամեն դասին, պայմանական նշաններով հաշվառման ընդհանուր տեսքի մեջ: Ընդհանուր նախապատրաստական աշխատանքների հաշվառումը, յուրաքանչյուր դասին կատարվող դիտողություն հետ, անց է կացվում քառամյակի, կամ ամսվա վերջին դասերին (նայած թե վորքան ժամանակ է ընդգրկում տված դասը) — խմբի ամբողջ անցած նյութի ուղիղ և ճիշտ կատարում, կամ յեթեմանդերն եր սովորել առավելության մարմնամարզությունը, ապա նրա ուղիղ և ճիշտ կատարման անգիր, անելը: Յեթե կան խմբում հետ մնացողներ անհրաժեշտ է հարթել աշխատանքը նրանց հետ: Նորմատիվ ցուցանիշների կատարման հաշվառումն անց է կացվում ամեն դասին: Տրվյալ խմբի աշխատանքի հաջողությունը և դասատուն պետք է հիմնականում գնահատվեն այն բանով, թե վորքանով դպրոցականների մասնան մոտեցել է ուսումնական տարվա վերջում նշանակված նորմաների կատարմանը, և վորքանով է նա կատարում այդ նորմաները: Ստուգումները այնպես պետք է կազմակերպել, վորպեսզի խանդ, բորբոքում չառաջացնեն, չհետեվեն անհատական մաքսիմալ նվաճումների, խուսափել բեռնվածությունից և յերեխաներին շատ հոգնեցնելուց:

Հիմնական նյութը և նորմաները հարմարեցրված են միջակ առողջություն ունեցող աշակերտի հետ, վորը անցել է նախապատրաստական հիմնարկից դպրոց, վորոշ ֆիզիկալ ունակությունների միջնամակում և դիտողությամբ և ամեն տարի մասնակցել է ֆիզիկալ պարապմունքներին: Այդ նշանակում է, վոր դասատուն պարտավոր է իջեցնել անհրաժեշտ չափով պահանջները յերեխաներից առողջության թուլության պատճառով, կամ յերբ դանազան պատճառներով սխառեմատիկաբար չի նախապատրաստվել ֆիզիկալ տուրքայից, ամեն կերպ աշխատելով մոտեցնել այդպիսի յերեխաներին ընդհանուր մակարդակին:

Այն յերեխաների համար, վորոնք իրենց խմբից մեծ տարիք ունեն և տալիս են լավ ցուցանիշներ աշխատանքի մեջ, վորպեսզի համար հաշվել նորմատիվ ցուցանիշները հետեվյալ տարիքի խմբի:

Տեսական գիտելիքների հաշվառումը խմբում տարվում է քառամյակի վերջին դասերից մեկում կամ դասատուի

կողմից տված գրավոր ու բանավոր հարցերին պատասխանելով: Ֆիզիկալ մասնաշաղկան և բժշկա-մանկավարժական ունակությունների հաշվառումը կատարվում է դիտողություններ և գրի արումով, սովորողների ընդհանուր վարք-սովորությունների և տված խնդիրները կատարման մասով: Երբ քառամյակի վերջում: Մեր գյուղերի դպրոցական պայմաններում շատ դժվար է բժշկին գրավել բժշկա-մանկավարժական աշխատանքի մեջ, բայց համեմալի դեպս դպրոցի վարչությունը տեղական առողջապահական որդանների միջոցով պետք է ապահովի յերեխաներին, բժշկի մշտական հսկողությունը:

Բժշկի միջնամակ մասնակցությունը դպրոցական կյանքին պետք է արտահայտվի՝

1) յերեխաներին ուսումնական տարվա վերջում բժշկական քննություն յենթարկելու, 2) յերեխաներին մարդաչափական գործիքով չափելու գոնե ըստ 3-ցուցանիշների՝ քաշ, հասակ և կրծքի վանդակի շրջագիծ (տարեկան 2 անգամ) ու 3) սանիտարա-առողջապահական բնույթ կրող միջոցառումների մեջ (գրուցներ), դասախոսություններ դպրոցական ծնողական ժողովներում):

Կշիռը չափվում է միատեսակ հագուստի մեջ (տրուսիկների կամ թեթեվ հագուստի մեջ առանց կոշիկների), յեթե դպրոցը չունի իր կշեռքը, պայմանավորվել մոտակա կոոպերատիվի, սովխոզի կամ կոլխոզի հետ և ոգտագործել: Հասակի չափումը պետք է կատարել պատի մոտ կանգնելով աջակես, վոր կուռնակներով և թիակներով դիպել նրան, գլուխը բռնել ուղիղ, գլխի վրա դնել հորիզոնական, պատին ուղղահայաց գիրք, տախտակ, և գրանից հետո չափել տարածությունը սանտիմետրով գրքի ներքեվի մասից մինչև հատակը (գյուղերի դպրոցական պայմաններում վորտեղ չկան հասակ չափող գործիքներ): Կրծքի վանդակի շրջագիծը չափում է կլիոնկայից պատրաստված սանտիմետրով, վորով շրջապատվում է կրծքի վանդակը-յետեվից թիակների տակից և միանում է առջևում պտուկների մկանների տակ: (Աղջիկներին կրծքի գեղձերի վերեվից):

Վերցրվում են 3-ք թվեր 1) հանգիստ դրություն, 2) խոր ներշնչում է 3) խոր արտաշնչում-հանելով միջինը, այսինքն կրծքի վանդակի շարժումը (ներշնչում միևուս արտաշնչում): Վորպեսզի յերեխաներին հետաքրքրեցնել,

տվյալ չափումը հայտնվում է նրանց, բացատրելով այն կամ այն ցուցանիշի աճման նշանակությունը: Ցանկալի չէ այս կամ այն խմբի առանձին ցուցանիշների աճումը արտահայտել զրաֆիկներով ուսման տարվա վերջը (չիա՝ զրամամայով):

ԾՐԱԳԻՐ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼԸ ԸՍՏ

ՈՒՍՄԱՆ ՏԱՐԻՆԵՐԻ:

ԱՅԲԲԵՆԱԿԱՆ ԽՄԲԱԿ:

Ընդհանուր նախապատրաստական վարժություններ:

1. Վարժություններ առանձին միանային խմբեր ամբողջական համար (բոլոր վարժությունները կազմվում են իմիտացիայի վրա):

Վարժություններ ուսագոտու համար:

1) Ձեռքերի շարժում դեպի առաջ (լայն), 2) ուսերի շարժումներ:

Վարժություններ ստորին վերջավորությունների համար:

1) Բարձրանալ մատների ծայրերի վրա 2) կքանիստեր, 3) պռկած զրուխյամբ վոտքերի բարձրացում և ծալում:

Վարժություններ իրանի համար

1). Գլխի շարժումներ թեքել դեպի աջ, յետ և կողմ: 2) Իրանի շարժումներ դեպի առաջ կանգնած, նստած: 3) Թեքումներ դեպի զանազան կողմեր կանգնած, նստած շվեդական նստարանի վրա: 4) իրանը թեքել դեպի յետ, ձեռքերը յետևում, մատներն իրար մեջ հագցրած: 5) Թեթեվ առարկաներ նետել շրջան կանգնած և նստած:

2. Վարժություններ, վորոնք զատախարակում են նյարդային միանային ապարատը, վարժություններ շարժումների համակարգվածությամբ:

1) Փոքր գնդակի նետելը դեպի ցած, վերև բռնելով յերկու ձեռքով: 2) Միջին և մեծ գնդակի նետելը ցած և բռնել յերկու ձեռքով: 3) Փոքր, միջին և մեծ գնդակների նետելը պատին:

3. Վարժություններ ութմային զգացողությունը դատախարակելու համար:

Ռ ի թ մ ի կ խ ա դ ե ռ:

Հ ա ս ա ը ա կ պ ա ռ ե ռ:

ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

1. ՇԱՐԺՄԱՆ ՁԵՎԵՐ:

Ք Ա Յ Լ Ք:

1) Քայլը շրջանով, իրար ձեռքից բռնելով և նայելով իրար ծոծրակի. «սալկաներ շրջանից» խաղ: 2) Քայլվածք սունյակներով յերկու-յերկու և մեկ-մեկ: 3) Քայլը փոքր և մեծ քայլերով, տարբեր արագությամբ («ձիաներ» խաղ):

4) Քայլը սյունյակներով 2-4 ական (բռնելով իրար ձեռքից) հաշվելով, քայլը փոփոցով: 5) Իմիտացիոն բնութի քայլը:

6) Քայլը եքսկուրսիայի ժամանակ 1-2 կիլոմետրը:

7) Սովորել կանգնել ազդանշանով, հրամանով, տեսողական նշանով: 8) Քայլը նվազի և յերգի տակ:

Վ Ա Ձ Ք

1) Վազը հետևյալ խաղերի ձեվով «հոկտեմբերիկներ»:

2) Գունավոր վազեր: 3) Առջի մոտ անտառում:

Վազեր նվազի տակ (մանր քայլերով):

Արգելքներ հաղթահարման միջոցներ:

Ց Ա Տ Կ ՈՒ Մ Ն Ե Ր

1) Ցատկումներ անշարժ ցատկապարանի վրայից (բարձրություն 10-20 սմ): 2) Ցատկում յերկու վոտով: 3) Ցատկումներ մեկ վոտի վրա («դասարան և քարեր» խաղ): 4) Ցատկումներ մեկ վոտից մյուս վոտի վրա («նապաստակ», «գորտ և արագիլ» խաղեր):

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆ:

Նորմատիվ ցուցանիշներ՝ կարողանալ անցնել 3-ք մետր տարածություն գերանի վրայով, վորը զրվում է հողի կամ հատակի վրա:

Հիմնական նյութ 1) քայլվածք միջանցքով, վոր չափ-
վում է յերկու գծով: 3) Քայլք գերանի վրայով վորը դըր-
ված է հողի վրա:

Պաշտպանվելու և հարձակվելու վարժություններ:

ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ վալել-բոլի գնդակը 4 անգամ
գեանին խփել և բռնել, 4 անգամ վեր գցել ու բռնել:

Հիմնական նյութ 1) Միջին վազել-բոլի գնդակի
նետումն ու բռնումը: 2) Նետել հեռավորության վրա
փոքրիկ գնդակներ, քարեր աջ և ձախ ձեռքով:

3) Նետել հեռավորության վրա միջին գնդակը («գըն-
դակի նետումն պարանի վրայից» խաղ): 4) Գնդակով խփել
անշարժ նպատակին աչքի մակարդակից ցածր, տարածու-
թյունը 4-մետր: 5) Գնդակով խփել շարժվող նպատակին
«թռչունների բակ» և «Զգուշացիր» խաղեր):

ՈՍԲԵՍՏԱՐՏԻ ՏԱՐՐԵՐԸ

Դիմադրության և իրար ձգելու տարրերը («Հավերը
ուրիշի բակում» և «Սարյակները ճուղի վրա» խաղերը):

ՇԱՐՔԻ ՏԱՐՐԵՐԸ

1) Շրջան կազմել և իր տեղը հիշել («Զբոսանք» խաղ):
2) Շրջանից մի շարք կազմել («Գնացք» խաղ): 3)
մեկ-մեկ շարվել՝ շարք կազմել: 4) Շարքեր կազմել զույգ-
զույգ, ողակներով («Զխանք» խաղ): 5) Դարձումներ աջ-
ձախ, ցատկումներ դեպի մատնանշված առարկան 6) Տարրա-
կան հասկացողությունը ըստ հասակի դասավորվելու մասին:

ՍԵՔԱԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՄՈՒՆՔՆԵՐ ԱՅԲԲԵՆԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆԻ

ԾՐԱԳՐԻ ՄԱՍԻՆ

Ծրագրային նյութն անցնելիս անհրաժեշտ է ֆիզի-
կական վարժությունների առաջադրվող կոմպլեքսը անց-
կացնել խաղային մեթոդով, այսինքն վարժությունները
կատարվում են խաղերի և զանազան իմիտացիաների պո-
ցեստով: Իմիտացիոն շարժումները (նմանողական) վեր-
ցրվում են թե կենդանի և թե անկենդան բնությունից, և
այդ շարժումները պետք է հետաքրքրեն յերեխաներին:

Իմիտացիաները կարող են արտահայտվել վոչ միայն
շարժումների միջոցով, այլ և ձայնանմանությամբ, միմի-
կայի և այլն միջոցներով:

Ցերեխաները այս կամ այն շարժում կատարելիս չը-
պետք է աշխատել, վոր նրանք բոլորը ուղիղ կատարեն,
պետք է միայն հետեւել, վոր շարժումները կատարվեն
լրիվ ամպլիտուդայով:

Դասը կազմելու ժամանակ անհրաժեշտ է առաջուց
հաշվի առնել, ինչ խաղեր և շարժումներ պետք է մտցըր-
վեն դասի մեջ և համապատասխան կերպով բաժանել հա-
մապատասխան նյութերի, հիմնվելով վերելում հիշված
ցուցմունքների վրա:

ԻՆԽՈՒՄԻ

I ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

1. Առանձին մկանային խմբեր ամրապնդող վարժու-
թյուններ:

Ուսագոտու և ձեռքերի վարժություններ:

1) Ուսերի բարձրացում և իջեցում (ձեռքերը ազատ
կախված են):

2) Ուսերի շարժում առաջ և հետ:

3) Ձեռքերի շարժում դեպի կողմերը:

4) Ձեռքերի շարժումներ՝ վեր, հետ (լայն):

Ստորին վերջավորությունների վարժություններ:

1) Բարձրանալ մատների վրա (ո՞վ ավելի բարձր): 2)

կրանիտ (ո՞վ ավելի ցածր): 3) Վտանների շարժում ծնկի

հոդում դեպի յետ: 4) վտանների շարժումն ազդրային և ծըն-

կային հոդերում:

ԻՐԱՆԻ ՎԱՐժՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

1) Դլխի դարձումներ դեպի կողմերը: 2) Թեքում դե-
պի յետ հատակին նստած և մարմնի յետեւում գեանին
հենվելով ձեռքերով: 3) Իրանը թեքել դեպի առաջ, ձեռ-
քերը դնելով ծնկների վրա (վորից հետո ուղվել ծափ տա-
լով գլխի վերելում): (Ցեւման զրույթյուն՝ վտանները տա-
րածած):

4) Իրանը դարձումներ Շվեդական նստարանի վրա
ստած:

5) Իրանի թեքել դեպի կողմերը (վոտները տարածած, ձեռքերն իրանի ուղղությամբ-ծառերի թափահարվելը քամուց):

II ՆԵՐՔԻՆ ՈՐԳԱՆՆԵՐ ԱՄՐԱՊՆԴՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ-ՇՆՋԱՌՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ԱՐՅԱՆ ՇՐՋԱՆԱՌՈՒԹՅԱՆ:

1) Ցատկումներ տեղում, յերկու վոտի վրա, հիմնական ստոյկայում, ստոյկայում-վոտները տարածած, դարձումներով:

3) Ցատկում մեծ ցատկապարանի վրայից մեկ-մեկ իրան ձեռքից բռնած: 4) Ցատկումներ պտտվող ցատկապարանի վրայով: 5) Ցատկումներ կարճ ցատկապարանի վրայով: 6) Ցատկումներ նվազի տակ:

III ՆՅԱՐԴԱ-ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՊՊԱՐԱՏ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՂ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1) Շրջանի մեջ իրար հանձնել ու նետել գնդակ և թեթեվ առարկաներ (վարժություններ շարժումների համար կարգությամբ):

2) Փոքր գնդակ նետել ու բռնել վորոշ ձեռքով:

3) Գնդակ նետել դեպի հատակ կամ պատը, ձեռքերի լրացուցիչ շարժումներով և հետո բռնել:

4) Գնդակ նետել մեկը-մյուսին (1-4 մետր տարածությամբ վրա: 50-500 դրամ կշիռ ունեցող):

IV ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՌԻԹՄԱՅԻՆ ԶԳԱՑՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:

Ռիթմ, „ Սովորել իրերը զգույշ դնել“ խաղեր:

ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

1. ՇԱՐԺՄԱՆ ԶԵՎԵՐ

ՔԱՅԼՔ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ կարողանալ քայլել վորոշ տեմպով, 1 րոպեյում 120-140 քայլ արագությամբ-30 վայրկյանի ընթացքում:

Հիմնական նյութ 1) քայլել ձախ վոտից: 2) Քայլել սւղղությունը փոխելով ձեռքի ծալի, հրամանի ազդանշանով: 3) Քայլք յերեք-յերեք, չորս-չորս, իրար ձեռքից բռնելով և դեպի կենտրոն հավասարվելով: 4) Քայլք դեպի յետ (մեջքով): 5) Քայլել դանդաղեցնելով և ուժեղացնելով արագությունը:

6) Քայլք եքսկուրսիայի ժամանակ 2-3 կիլոմետր:

ՎԱԶՔ.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ կարողանալ վազել վորոշ տեմպով 1 րոպե 180-190 քայլ արագությամբ-15 վայրկյանի ընթացքում:

Հիմնական նյութ 1) վազք խաղերի ժամանակ („Հոկտեմբերիկներ“, „Անցիր“: 2) Քայլվածքի և վազքի հերթափոխություն

(մուկ բռնելու թակարդ: 3) Յերկարատե վազք հերթափոխությամբ քայլվածքի հետ մինչև 50 վայրկյան: 4) „Ձի“ (ռիթմային խաղ):

II Արգելքներ հաղթահարելու միջոցներ.

ՑԱՏԿՈՒՄՆԵՐ.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ վազելով ցատկել 50-ամ. բարձրության վրայից, տեղից 90-ամ յերկարության վրայից, կարողանալ 40-ամ. բարձրությունից վար ցատկել առանց աղմուկի:

Հիմնական նյութ 1) ցատկում տեղում, առաջ յետ („Նապաստակները դեպի բանջարանոց“ խաղ): 2) Ցատկում ըստ յերկարության („Գայլը փոսում“ խաղ): 3) Ցատկումներ անշարժ ցատկապարանի վրայից: 4) Վազելով ցատկում ըստ բարձրության: 5) Ցատկում տեղից ըստ յերկարության:

ՄԱԳԼՑՈՒՄ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ ցանկացած ձևով անցնել 75-ամ. բարձրություն ունեցող գերանի վրայով մյուս կողմը:

Հիմնական նյութ՝ մագլցել վոշ բարձր արգելքների տակով ու վրայով:

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 30-ամ. բարձրություն ունեցող գերանի վրայով անցնել:

Հիմնական նյութ՝ 1) Գայլը 20-30 սմ բարձրություն ունեցող գերանի վրայով: 2) Քայլել շվեդական նստարանի վրայով:

ՍՈՂԱԼ.

Հիմնական նյութ՝ սողալ շվեդական նստարանի վրա-
յով (на лужайке):

102

Հրացուցիչ նյութ՝ խաղեր ծանծաղ ջրի մեջ մինչև ծուռկը (սաղկի):

ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ փոքր գնդակի նետում, յերեք մետր տարածության վրա ուղղահայաց դրության մեջ զբա-
նըվող և աչքի մակարդակին հավասար բարձրության վրա
գտնվող մեկ մետրանոց վահանին: Տրվում է 3-ական նե-
տում յուրաքանչյուր ձեռքով, փորոնցից 4-ը դիպուկ:

Հիմնական նյութ՝ 1) փայտե գուռի, գնդակ զլորել գետնի մեջ ցցած ցցերի արանքով: 2) հեռավորության վրա նետել փոքր գնդակներ ու քարեր աջ և ձախ ձեռքով: 3) Փոքր գնդակի նետում աջ և ձախ ձեռքով աչքին հավասար: մակարդակի և մակարդակից ցածր գտնվող նպատակին

IV ՇԱՐՔԻ ՏԱՐԻԵՐ

Հիմնական նյութ՝ 1) շարքերից սյուն կառուցել մեկ-մեկ, 2) նոսրանալ ձեռքերը տարածելով: 3) Հրահանգ „Շարվիր“ „Զգաստ“ „Հանգիստ“: 4) Հավասարվել վոտների ծայրերով, իրար ծոծրակի նայելով: 5) հաշվել ըստ համարների կարգի:

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՄՈՒՆՔՆԵՐ Լ-ԻՆ ԽՄԲԻ ԾՐԱԳՐԻ ՀԱՄԱՐ:

Բոլոր վարժությունները սկզբում կատարվում են խմիտացիայի ձեւով: Դեկավարի հրահանգը տրվում է խոսակցության ձեւով: Վարժությունները կատարվում են ղեկավարի պատմածով կամ ցույց տվածով: Խմիտացիոն ձեւի շարժումները չեն պահանջում ավարտված շարժումներ, այլ տրվում են այն նպատակով, վերաբեզի շարժումը զգացվի այս կամ այն հոգում, կամ վորոշ մկանային խում-

ԿԵՐՊ—ԱՐՎԵՍՏ.

ՆԵՐԱԾԱԿԱՆ ԲԱՑԱՏՐՈՒԹՅՈՒՆ:

Կերպարվեստի հիմնական խնդիրն է տարրական և միջ-
նակարգ դպրոցում՝ տալ աշակերտներին տարրական գրա-
ֆիտային գրագիտություն՝ վորպես գեղարվեստական դաս-
տիարակություն և ընդհանուր պոլիտեխնիքական կրթության
միջոց, վորի համար անհրաժեշտ է զարգացնել աշակերտ-
ներին մեջ գլխողականություն, տեսնելու, տեսածը վերլու-
ծելու և արտահայտելու հմտություն:

Նկարչական աշխատանքը պիտի ուղղի աշակերտին դեպի իր մտքերի արտահայտումն՝ զեղարվեստական պատկերի միջոցով, վորպես գրաֆիկ, այնպես ել գունավոր վորոշման ճանապարհով, ոգտագործելով նկարչական աշխատանքի բոլոր տեսակների վերաբերյալ ստացած ունակութիւնները:

Աշակեւրտների ավելի լրիվ զեղարվեստական դաստիարակութեան և ընդհանուր կուլտուրական զարգացումը ապահովելու համար անհրաժեշտ է կազմակերպել մասնա-յական դպրոցական նկարչական աշխատանքներ և խնքնա-գործ նկարչական խմբակներ:

Խմբակային աշխատանքը նպաստում է դպրոցում ներկարչական ակտիվ ստեղծելու գործին: Սյուզիսի ակտիվը հանդիսանում է դասարանային նկարչական աշխատանքի հանդիսանում է դպրոցի բոլոր աշակերտների դեղեկավարը, նպաստում է դպրոցի բոլոր աշակերտներին ակտիվ լրացնել և խորացնել դասարանային նկարչությունը և դրա հետ միասին ընդլայնել աշակերտների ստեղծագործական հնարավորությունները՝ ծանոթացնելով նրանց աշխատանքի նոր տեսակներին հետ և կիրառելով տարբեր հասկացություններին մատչելի նոր նյութեր, վորը աշակերտներին ստեղծ հնարավորություններ է տալիս նրանց ստացած նկարչական ունակություններին կիրառման գործում պեկորատիվ-արտադրական աշխատանքների մեջ:

Նկարչական խրճավում կարող ե տեղ գտնել նաև ձևա-
կերպչական աշխատանքը՝ պլակատները, պատի լրագրերը,
դպրոցական ներկայացման ձևավորումն, այն պայմանով,

վոր չթույլատրվի վորեւ ծանրաբեռնումն այդ աշխատանքով:

Մասնայական աշխատանքի բովանդակութիւնը լինելու յեն.— խմբական ընդհանուր-դպրոցական կոնֆերենցիաներ, ուր վերլուծութեան են յենթարկվում նկարչական ցուցահանդեսները. դպրոցի հասարակական յեղութեան նկարչական ձևակերպումներ, նմանապես և նկարչական արվեստի ընթացիկ հարցերի խորհրդակցութիւններ (II կոնցենտր):

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԸ պիտի ամենամեծ չափով ոգտագործի յերեսաների իրականութեան սինթետիկ ներբերումն աման առանձնահատկութիւնները՝ գեղարվեստական պատկերի վրա աշխատելու համար:

Դրա համար անհրաժեշտ է սխտեմատիկ աշխատանք տանել ճշտելու համար յերեսաների դիտողութիւնները առարկայի ձևի և գույնի վրա, նմանապես և ստեղծելու համար անհրաժեշտ ունակութիւններ՝ ներկերի, մատիտների, պլաստիկայի նյութերի հետ վարվելու հմտութիւններ մեջ: Այս բոլոր ունակութիւնները անհրաժեշտ և հաստատուն հիմք են տալիս յուրացնելու և մշակելու համար II կոնցենտրի նկարչութեան ամբողջ ծրագրային նյութը:

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ Կերպ—արվեստի բովանդակութիւնն է կազմում:

ա) նկարչութիւն, բ) շրիֆտով աշխատանք, լոգունգ և պլակատ, գ) ծավալ-կառուցողական աշխատանքներ (ծեփումներ և մակետ՝ կիրառելով զանազան տեսակի հավաքածու թափթփուկային և բնական նյութերը):

Գլխավոր տեղը բռնում է նկարչութիւնը:

Տարբեր հասակի խմբերում կիրառվում են տարբեր տեսակի աշխատանքներ նկարչութիւնից, ինչպես որինակ ազատ նկարչութիւն, թեմատիքական նկարչութիւն, նկարչութիւն՝ ըստ յերեսանյութեան և ըստ հիշողութեան, պատկերազարդ-նկարչութիւն, առանձին առարկաների նկարչութիւն ըստ հիշողութեան, նկարչութիւն բնականից:

Ազատ նկարչութեանը մի քանի ժամ է հատկացվում 1, 2, 3, դասարաններում, վորովհետեւ նա ցուցադրում է յերեսայի հետաքրքրութիւնը, գիտելիքներն ու հմտութիւնները, իսկ հետագայում հանդիսանում է վորպես ստուգողական աշխատանք, վորը գեկավարին հնարավորութիւն է

տալիս հետեւելու յերեսաների հառաջադիմութեանը և նրանց հմտութեանը՝ կիրառելու իրենց ստացած գիտելիքներն ու ունակութիւնները ազատ ստեղծագործական աշխատանքի մեջ:

Շրիֆտով, լոգունգով և պլակատով աշխատանքը, մշտցրած է առաջին կոնցենտրի նկարչութեան ծրագրի մեջ, վորպես անհրաժեշտ միջոցով յերեսաների գննական ագիտացիայի և արոպագանդայի հիմնական միջոցներին տիրատակելու համար՝ իրենց ուսումնական և հասարակական պետելու համար՝ իրենց ուսումնական և վորպես ունակութիւններ աշխատանքի մեջ, նմանապես և վորպես ունակութիւններ գծագրութիւնից:

Ծավալային և կոնստրուկտիվ աշխատանքները (ծեփում, մակետ) յերեսաներին տալիս են անհրաժեշտ, վարժութիւն՝ ռեալ ծավալով ռեալ տարածութեամբ (ծավալի և տարածութեան ուսումնասիրութիւնը իր վրա կատարած աշխատանքում) և զբաղումով դիտողութիւն են տալիս նրանց աշխատանքում: Նրանք զարգացնում են նաև յերեսաների տաղորդմանը: Նրանք զարգացնում են նաև յերեսաների տարածութեան վերաբերյալ մտածողութիւնները, նպաստում են նրանց կառուցողական դիտարարութեան զարգացման և որդանապես կապում են նկարչական աշխատանքը ստիլիստիկական աշխատանքի հետ:

Տարրական դպրոցի նկարչութեան ծրագիրն այնպես է կառուցված, վորպեսզի ապահովի յերեսաների հառաջադիմութեանը յերեսանյութեամբ ազատ նկարչութիւնից դեմութիւնը յերեսանյութեամբ և դիտողութեամբ նկարչութիւնը, ապա պի հիշողութեամբ և իրադրութեամբ՝ բնականից, առարկաների՝ իրենց դեպի նկարչութիւնը՝ բնականից, առարկաների՝ իրենց ամբողջ խմբավորումներով, իրենց ամբողջ սովորական շրջապատով, պատկերը տալուց՝ դեպի առանձին առարկաների դիտողութիւնը, դեպի նրանց ուսումնասիրութիւնը:

Առարկայի տեսողական պատկերը ճշտելու նպատակով առանձին առարկաներ շոկելու և ուսումնասիրելու հետ զուգահեռ (առանձին առարկաներ նկարելը՝ հիշողութեամբ, գուգահեռ (առանձին առարկաների հետ պիտի տարվի նաև ապա բնականից), յերեսաների հետ պիտի տարվի նաև աշխատանք, վորը նցանց հնարավորութիւն տա անդրադարձնելու իրենց գիտելիքներն ու պատկերացումները առարկաների և յերեսաների մասին ամբողջապես, ներս առարկաների և յերեսաների բովանդակութեամբ (թե նրանց վորջ շրջապատով, միացյալ բովանդակութեամբ) թե մատիկ և պատկերազարդ նկարչութիւնը III և IV դասա-

գման գործին: Որինակ՝ ազատ թեմայով աշխատանքին, ուր գեղընական զրույցը շատ ժամանակ չի խլում կարելի յե և դասից վերջը կատարել կողքիկով ստուգում:

ԱՅԲԲԵՆԱԿԱՆ ԽՈՒՄԲ:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ:

1. Ազատ նկարչություն (8 ժամ):
2. Նկարչություն՝ յերևակայությամբ և հիշողությամբ ուսուցչի կողմից, ծրագրի շրջանում, առաջարկած թեմաների շուրջը (20 ժամ):
3. Ծեփում և կառուցումներ: Աշխատանքներ՝ կավից և զանազան կերպի հավաքածու, թափթիուկ և բնական նյութերից (բաց մակետ) 12 ժամ:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ ՅԵՎ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Ուսուցչի առաջին և հիմնական խնդիրը լինելու յե՝ սովորեցնել յերեխաներին նկարի մեջ տալու, նրանց հասակին համապատասխան ձևով, իրենց գիտելիքներն ու պատկերացումները (առանց քննադատության, ցույց տալով, թե ինչպե՞ս ավելի լավ դուրս բերել): Այդ պայմաններում միայն, մանկական անմիջական ստեղծագործության բազայի վրա, պիտի ձեռք բերեն յերեխաները հետևյալ անհրաժեշտ և մատչելի գիտելիքներն ու ունակությունները:

Կարողանալ տալ հիմնական կորգծային ձևերը (շրջան, ձվաձև) ամենապարզ առարկաներ նկարելու ժամանակ (ձու, խնձոր, զնգակ, վարունգ և այլն), և նրանց նկարի միջոցով տալ փակ կոր գիծը:

Կարողանալ տարբերել և ճշտ կերպով անվանել գլուխավոր գույները (սպիտակ, սև, կանաչ, կապույտ, դեղին, կարմիր, նարնջագույն, կինամոնագույն): Կարողանալ գրծել ուրվագիծ (կոնտուր), ներկել ըստ ուրվագծերի (ջրաներկերով աշխատանքների ժամանակ՝ անիլինի և ջրանկարչական ներկերով—հիմնական գույներով):

Կարողանալ տեղավորել նկարը թերթի վրա՝ հաշվի առնելով թերթի ձևը և մեծությունը:

Կարողանալ ծեփել ամենապարզ ծավալային առարկաներ՝ տալով նրանց հիմնական ձևը (արմատապտուղներ, մրգեր, սունկեր և այլն):

ԱՌԱՋԻՆ ԽՈՒՄԲ

Ծրագրային նյութը, ունակությունները, ուսուցման յերկրորդ տարում համեմատաբար մի քիչ բարդանում են, նյութերի գործադրության, գործիքների ոգտագործության վերաբերյալ պահանջը մեծանում է:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ:

1. Ազատ նկարչություն:
2. Նկարչություն՝ հիշողությամբ և յերևակայությամբ:
3. Կառուցողական աշխատանքներ (ծեփումներ, մակեաներ):

ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՅԵՎ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

Այբբենական խմբի ունակություններին և գիտելիքներին ավելանում են.—

1. Կարողանալ ընտրել և ոգտագործել զանազան պատրաստի ձևեր՝ պատրաստելու համար առարկաների տարբեր մասերը մակեատում:

2. Կարողանալ կիրառել, տվյալ նյութի համար կրպցնելու ամենահարմար միջոցները:

3. Կարողանալ տալ առարկաների մեծությունների բնորոշ փոխհարաբերությունները:

ՅԵԿՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ:

1. Ազատ նկարչություն (6 ժամ):
2. Նկարչություն. ա) հիշողությամբ (եքսկուսիաների մշակումն) (12 ժամ). բ) յերևակայությամբ (ցուցադրական նկարչություն) ուսուցչի կաբդացած և պատմած թեմաների վրա (12 ժամ):
3. Ծավալային կառուցողական աշխատանքներ (ծեփումներ, մակետ) 10 ժամ:

ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՅԵՎ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Կարողանալ տալ առարկաների մեծությունների բնորոշ փոխհարաբերությունները:

Կարողանալ տալ հորիզոնական և ուղղահայաց գծերի ուղղությունը ամենապարզ առարկաներ նկարելու ժամանակ, ուղղանկյուն գծային ձևեր տալու ժամանակ:

Կարողանալ տալ առարկաների բնորոշ գույները:
Կարողանալ տալ մակետում առարկաների մեծության
բնորոշ փոխհարաբերությունները:
Կարողանալ տարբերել կապի պիտանի և անպետք վի-
ճակը ծեփման համար (ջրայի, չոր լինելը):
Կարողանալ՝ մակետը ներկելու ժամանակ (ստանձային
ներկերով) տալ առարկաների և նրանց մասերի բնորոշ
գույները, տալով համաչափ ներկված մակերեսներ:

ՅԵՐՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ:

1. Ազատ նկարչություն (3 ժամ):
2. Նկարչություն՝ հիշողությամբ և առանձին առակա-
ներ դիտելով (18 ժամ):
3. Յուզադրական նկարչություն (6 ժամ):
4. Ծեփվածքներ (7 ժամ):
5. Մի քանի բառերից բաղկացած ամենապարզ լո-
գունգներ (6 ժամ):

ՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՅԵՎ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Կարողանալ
ըստ առարկաների մասերի մեծության բնորոշ փոխհարա-
բերությունները: Հիշողությամբ առանձին առարկաներ
նկարելու ժամանակ կարողանալ պիտակցաբար տեղավորել
այդ առարկաները թղթի մի թերթի վրա, նմանապես կա-
րողանալ տալ ընդհանրացած բնույթի սկզբնական թեթև
ուրվանկարներ, ապա մշակել առարկայի հիմնական կառու-
ցողական մասերը:

Կարողանալ կաղմել գույներ և ոգտվել նրանցից (այս
տեղ ինկատի յե առնվում՝ վորպես նոր գույներ ստանալը
խառնուրդի միջոցով, այնպես էլ միևնույն գույնի տարբեր
յերանգները):

Յուզադրական նկարչության ժամանակ կարողանալ
ընտրել թեման ամենալավ պարզաբանող մոմենտները:

Կարողանալ տալ առարկաների մասերի բնորոշ փոխհա-
րաբերությունները ծավալային ձևով:

Կարողանալ ծեփել ձևը մի կտոր կավից:

Կարողանալ թղթի ժապավենի կտորներից և ձողիկ-
ների վանդակիկների վրա շարելով տառեր լոգունգի մեջ՝
բաց թողնելով նրանց միջև հավասար տարածություններ:
Կարողանալ ստվարաթղթի պլանկայի վրա կետանիշ-

ներ դնել և ուղղանկյուն կտրտված թղթի կտորները այդ
կետերի ուղղությամբ միացնելով կաղմել տառեր լոգունգ-
ների համար:

Կարողանալ հավասարաչափ և ուղիղ գծեր կաղմել և
այդ գծերը իրար միացնելով կաղմել տառեր լոգունգի համար:

ՉՈՐՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ:

1. Առարկաներ նկարել բնականից (18 ժամ):
2. Նկարներ եսթուրսիաների, թեմաներից (նկարներ՝
հիշողությամբ—10 ժամ):
3. Շրիֆտային աշխատանքներ, խմբի աշխատանքը
կաղմախերպող լոգունգներ և անհրաժեշտ մակագրեր (6 ժամ)
4. Պլակատ (6 ժամ):

ՀԱՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՅԵՎ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Կարողանալ
տալ՝ վորպես առանձին առարկաների մեծությունների փոխ-
հարաբերությունը դասարանում, այնպես էլ հիմնական
մասերի փոխհարաբերությունը առարկաների մեջ (մաս-
նավորապես մեքենաների):

Կարողանալ հաշվի առնել և տալ առարկաների մեջև
ընկած տարածությունները (տարբեր տեսակի պլաններ):

Կարողանալ տալ սկզբնական թեթև ուրվագծեր առար-
կաների մի խումբ թերթի մի յերեսում տեղավորելու ժա-
մանակ, հաշվի առնելով առարկաների հիմնական մեծու-
թյունները:

Կարողանալ նկարել մոտիկ առարկաները ավելի խոշոր
դիրքով քան հեռու գտնվողները:

Կարողանալ տեղավորել լոգունգների բառերը առանց
տողադարձի՝ հաշվի առնելով բովանդակությունը:

Կարողանալ կատարել անհրաժեշտ կետանիշներ (տա-
ռերի չափը ցույց է տրվում ուսուցչի կողմից):

Կարողանալ կառուցել տառերը քառանկյունի ձողա-

կերպ շրիֆտով:

Կարողանալ վերամշակել բնականից և հիշողությամբ
կատարած իրենց նկարները պլակատի վրա կիրառելու հա-
մար, այսինքն՝ մեծացնել աչքի չափով, վառ գույներով
ներկել և բովանդակություն հետ միասին տեղավորել թեր-
թի մի յերեսի վրա:

Կարողանալ պլակատային աշխատանքի մեջ կիրառե

տառեր գրելու տարբեր միջոցներ (պատրաստել դժագիրներ պլանկայի վրա, ապա գույնգգույն ներկել, նմանապես և կարտել տառեր՝ ծալելով ուղղանկյունիներէից)։

ՅԵՐԳԵՑՈՂԱԻՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Յերգեցողությունը, ինչպես և բոլոր դպրոցական առարկաները, պիտի ուղղված լինեն Կենտկոմի 1931 թվի սեպտեմբերի 5-ի վորոշմամբ և Կենտկոմի 1932 թ. ոգոստոսի 25-ի վորոշմամբ դպրոցի առաջ դրված խնդիրների կատարմանը։

Յերաժշտական կուլտուրայի ամրացումը պիտի ընթանա թե՛ յերեխաների կատարման վորակի բարձրացմամբ, և թե՛ նրանց՝ անցյալի ու ներկայի յերաժշտական կուլտուրայի ամենալավ նմուշների հետ ծանուցմամբ։

Ծրագիրը, սկսած այբբենական խմբից մինչև ներառյալ 4-րդ դասարանը, ինկատի յե ունենում գիտելիքների և ունակությունների վերաբերյալ յերեխաների աստիճանական և հետևողական աճը։ Նյութը դասավորվում է սխտեմատիկորեն ներքևը ցույց տված հետևողականությամբ։

Կրտսեր խմբերում տրվում է դեռ վորեն թեմաներով չմիացած նյութի կուտակում։ Յերեխաներին աստիճանաբար հասկանալի յե դարձվում յերաժշտության կապը հասարակական կյանքի ու կենցաղի հետ։

Բարձր դասարաններում շարունակվում է արդեն ավելի բարդ նյութի կուտակում։ Յերաժշտական նյութը ընդհանրանում է, միանալով է՝ վորոշ, հասակի յերեխաներին մատչելի հարցերի շուրջը, վորոնք են՝ անցյալի ժողովրդական յերգը, հեղափոխական յերգը, անցյալի կուլտուրական յերաժշտությունը, անցյալի և ներկայի կոմպոզիտորները և այլն։ Հենց այստեղ էլ տրվում են յերաժշտագրագիտության սաղմերը, այսինքն՝ յերաժշտության գիտակցումը վոչ միայն ըստ բովանդակության, այլ և արտաքին կարգի՝ նոտաները, գրանցումները և այլն։

1-ին աստիճանի համար աշխատանքի հիմքում դրվում է գրական գեղարվեստական նյութը, նրան յերեխայի կենցաղի մեջ տպավորելու յե վորոշ գեղարվեստական իրերի դաստիարակելու նպատակով։ Ծրագրի մեջ ցույց տրված յերաժշտական ուսկերտուարը տրվում է վորպես

որինակ, վորը կարող է փոխարինվել նոր դուրս յեկած գեղարվեստական յերաժշտական նմուշներով։

Հասարակական-ոգտակար աշխատանքը, վորը յերաժշտական դաստիարակության խիստ կարևոր մասն է հանդիսանում, սերտ կերպով կապակցվում է ուսումնական աշխատանքի հետ։ Դաստիարակչական աշխատանքն իրագործվում է իրիոլորդիպես հարադատ յերաժշտական նյութի ոգտագործման և անցյալի հարուստ ժառանգության յուրացման միջոցով, իսկ բարձր կոնցենտրում՝ վերլուծության և բացատրական, և ժամանակակից ու անցյալի դասակարգային թշնամական նյութի քննադատական գնահատման միջոցով։

Դրական, գեղարվեստորեն արժեքավոր յերաժշտական նյութի ամրացումը մանկական միջավայրում—դա յերաժշտական դաստիարակության ամենակարևոր խնդիրներից մեկն է։

ԾՐԱԳԻՐ

ՆՊԱՏԱԿԱԴՐՈՒՄԸ՝ ԱՅԲԲԵՆԱԿԱՆ, 1-ԻՆ ՅԵՎ 2-ՐԴ

ԽՄԲԵՐԻ ՀԱՄԱՐ՝

Ուսուցման 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տարիների յերաժշտության հիմնական առաջադրությունը հանդիսանում է գեղարվեստական, դասակարգայնորեն կոփված, յերեխաներին մատչելի և նրանց համար հարադատ գրգիռ առաջացնող յերաժշտական նյութի կուտակում։

Առաջին յերեք տարիներում յերեխաները պիտի ձեռք բերեն ակտիվ տպավորման՝ և ձեռք բերված նյութի կատարման մեջ՝ իրենց ցուցադրման ունակությունները։

Աշխատանքի հետևանքով յերեխաները պիտի մոտենան յերաժշտությանը, պիտի ըմբռնեն յերաժշտության կապը շրջապատի կյանքի հետ, ակտիվորեն ոգտագործեն ձեռք բերած գիտելիքներն ու ունակությունները հասարակական-ոգտակար աշխատանքի և կենցաղի մեջ։

Ուսուցման 1-ին, 2-րդ և 3-րդ տարիներում տրվում է յերաժշտական նյութը, վորի մեջ մտնում են մանկական կենցաղի բազմազան յերգեր, խաղերի հետ կապված յերգեր, պար-յերգեր, աշխատանքային, հոկտեմբերիկների, և այլ յերգեր։

հեղինակություններ, ձևով պարզ և միջոցներով արտահայ-
 Յերաժշտություն լսելու ընթացքում, յերգի հետ մի-
 ասին, արվում են գործիքավոր յերաժշտություն, փոքրիկ
 տիչ, առավելապես մոտորային (քայլերգեր, պարերգեր) և
 գյուտարարական բնույթի:

Լսելու և շարժումների նյութի մեջ լայնորեն ոգտա-
 գործվում են յերեխաներին մատչելի անցյալի ժառանգու-
 թյան յերաժշտական պատկերներ:

Նյութը տրվում է աստիճանաբար նրա յերաժշտական
 բարդության անման կարգով՝ յերգելու, լսելու և շարժման
 համար:

ՆՊԱՏԱԿԱԴՐՈՒՄԸ Յ-ՐԴ ՅԵՎ 4-ՐԴ ԽՄԲԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

1. Յերեխաներին բերել դեպի անցյալի և ներկայի
 յերաժշտական ստերծագործության բազմազան տեսակնե-
 րի հասկացողությունը նրան շրջապատող կյանքի կապակ-
 ցությամբ, վորպեսզի յերեխաները սովորեն լավ և զիտակ-
 ցաբար կատարելու լրենց համար մատչելի հեղինակու-
 թյունները:

Յերեխաները պիտի տիրապիտեն զեղարվեստական-
 արժեքավոր յերաժշտական նյութին, նրա վրա պիտի մշա-
 կել լսողական և յերգի ունակություններ և տալ յերաժշ-
 տական յերեկոյթների յուրացման սկզբնասաղմեր (յերա-
 ժշտական գրագիտության հիմունքները):

Յերեխաներին դարձնել լավ հմուտ յերգիչներ, իրենց
 աշխատանքի վորակի համար պայքարողներ:

3. Հասարակական աշխատանքի գծով յերեխաները պի-
 տի ձեռք բերեն դպրոցական ժողովներին, ցերեկոյթներին,
 եքսկուրսիաներին, մասսայական յերգեցողությունների ժա-
 մանակ ակտիվիստ լինելու ունակություններ, մանավանդ
 ամուսային աշխատանքների ժամանակ՝ լազերներում:

ԾՐԱԳԻՐ

ԱՅԲԲԵՆԱԿԱՆ ԽՈՒՄԲ

ՆՅՈՒԹԸ: Հասարակ միաձայն յերգեր կարճ յեղանա-
 կով և վոչ մեծ դիապազոնով (ծավալ): Պարզ ութմով յեր-
 գեր:

ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. 1) Կարողանալ յերգել առանց ճի-
 չերի, շունչ քաշել խոսքի սկզբում, տալ պարզ ձայնարկու-

թյուններ, պարզ արտասանել բառերը, 2) յերգել միասին
 3) լսողությամբ ձանաչել առանց բառերի յերգված կամ
 գործիքի վրա նվագած ծանոթ յերգը. 4) կարողանալ հա-
 մերաշխ քայլել քայլերգի տակ, պահպանելով կարգը և ուղ-
 ղությունը: Ձեռքերն իրար դարկելով (ծափ տալով) ար-
 տահայտիչ հասարակ յերգի ութմը:

ԱՌԱՋԻՆ ԽՈՒՄԲ

ՆՅՈՒԹԸ: Ավելի բարդ յերգեր՝ ըստ ութմի, յեղանակի
 և մեծ դիապազոնով: Ավելի բարդ՝ ձայնակցությամբ յեր-
 գեր:

ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ. Առաջին տարվա ունակություն-
 ների զարգացումը: Կարողանալ պահպանել յեղանակը բա-
 քի ձայնակցության ժամանակ: Նշանի համաձայն ճշտու-
 թյամբ սկսել յերգը: Ավելի բարդ ձայնակցության բնու-
 թյամբ փոփոխել քայլը և վազը, փոխել
 թագիլը: Կարողանալ փոփոխել քայլը և վազը, փոխել
 շարժման ուղղությունը՝ համաձայն յերգի կառուցվածքի:

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

ՆՅՈՒԹԸ: Միաձայն՝ ավելի բարդ յերգեր: Սկիզբ դնել
 յերկձայն յերգերին:

ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Կարողանալ յերգել արտահայտիչ
 կերպով, տալ բազմատեսակություն ձայնի յերկեջներին
 ույթի և տեմպի տեսակետից: Պահպանել յեղանակը մի ու-
 յթի ձայնի հակադրման դեպքում: Յերեխաներն իրենք կա-
 րողանան զեկավարել յերգեցիկ խումբը: Կարողանալ բա-
 ժանել յեղանակը ըստ յերաժշտական ֆրագների, տարբերել
 յերկար ձայները՝ կարճերից, ցածր ձայները՝ բարձրերից:

Մոտավորապես նշել մելոդիայի ուղղությունը (սխե-
 մատիկական գրանցում): Ճշտությամբ անցնել հասարակ
 յերգի ութմը: Փոխել շարժման մի տեսակը՝ մյուսով, ըստ
 ազդանշանի:

ՅԵՐՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

ՆՅՈՒԹԸ: Ավելի բարդ միաձայն և յերկձայն յերգեր:
 Տեղական ազգությունների յերգերը: Գեղարվեստական
 յերաժշտական գրականության նյութեր:

ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Դեկավարել յերգեցիկ խումբը և

Ունեի ղեկավարին կրտսեր խմբերի կազմակերպման գործում:

ԶՈՐՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

ՆՅՈՒԹԸ: Յերկձայն յերգեր բարդ ձայնակցությամբ:

ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ: Նախընթաց տարիների ունակու-
թյունների զարգացումը և խորացումը: Կարողանալ հաս-
կանալ յեղանակի ընդհանուր բնույթը, ձայնի շարժումը
ժամանակի մեջ և ըստ ձայնանցումների:

Հասկանալ յեղանակի ընդհանուր կառուցվածքը.-կարճ, յերկար յեղանակներ, կարճ, յերկար, հավասար մասերից բաղկացած յեղանակներ, մասերի կրկնողականությունը և այլն: Հասկանալ մաթոյային և միևորային համաչափության բնույթը: Բաժանել յեղանակը յերաժշտական խոսքի իմաստալից մասերի: Տակտային գծով ձուլված մասերի նշանակելը: Կարողանալ յերգել ամենապարզ ինտերվալներ և ճանաչել նրանց ծանոթ յերգերի մեջ: Նոտագրությունը և ձայների անունները: Զուլթակի բանալի (սոլ՝ բանալի):

ԲԱՑԱՏՐԱԿԱՆ ՑՈՒՑՄՈՒՆՔՆԵՐ,

ԱՅԲԲԵՆԱԿԱՆ ԽՈՒՄԲ

Առաջին տարում անհրաժեշտ է յերեխաներին ներ-
գրավել կազմակերպած յերաժշտական աշխատանքի մեջ:

Այստեղ, հեշտ և հետաքրքիր նյութի վրա նրանք պիտի ստանան սկզբնական ունակություններ: Առաջին դասին յերեխաներն ու զեկավարը փոխանակվում են յերգերով: Զեկավարը յերգում է մի յերկու յերգեր, փորձնցից մեկը հենց այստեղ եւ սովորում են: Առանձնապես կարևոր է, ընտրել նյութը, փորպեսզի յերգը հետաքրքիր լինի և յերեխաները հեշտությամբ կարողանան յուրացնել: Լավ յերգերը, փորպես աշխատանքի դիտողական հետևանք, միշտ եւ վոգևորիչ ներգործություն են ունենում յերեխանե-

րի վրա: Անհրաժեշտ է նույնպէս յերեխաների ուղադրու-
թյունը դարձնել յերգի ճշտությամբ կատարման վրա, վոր-
պեսզի յերեխաները լավ արտասանեն բառերը, լավ ձայն-
արկեն: Յերեխաների վրա ավելի ազդեցութիւն է ունենում
դեկավարի անձնական ուրինակը, քան թէ նրա բերանացի
ցուցմունքները: Այդ պատճառով ել անհրաժեշտ է, վոր-
պեսզի ղեկավարը նախորոք պատրաստվի յերգի կատար-
ման համար, կշռադատի այն՝ արտահայտչության, բնույթի
և կատարման տեսակետներից:

Այնուամենայնիվ, կատարուամ, իր ամբողջ արտահայտչու թյան հետ միասին, պիտի լինի պարզ և բնական: Բայց անհրաժեշտ է մատենանշել և այն հանգամանքի վրա, վոր յերեխաները չպիտի դուռն, վոր պիտի նախապատրաստվեն յերգի համար, շունչ քաշելու կողմից և այլն: Առաջին լերգերը պիտի լինեն պարզ՝ ռիթմիկայի և մելոդիայի տեսակետից, և վորչ շատ մեծ՝ ձայնի բովանդակության տեսակետից և այլն: Դժվորամբոնելի յերգը հենց առաջին պարապմունքներից կարող է սառեցնել դեպի աշխատանքն ունեցած հետքերը թյունը: Առաջին պարապմունքներում պիտի սովորեցնել մի շարք յերգեր և վորսչ պաշար կուտակելուց հետո նոր յերգեր սովորեցնել միջին հաշվով տա-Առաջին տարում պիտի լավ սովորեցնել միջին հաշվով տա-պր յերգ: Զուգընթաց կրկնվում են և հանրաժանութ հեղա-փոխական յերգեր, բայց նրանց դժվարության պատճառով, նրանք չեն կարող լավ յուրացվել առաջին տարում: Այդ պիտով յերեխաներն այդ տարում ստանում են մի շարք երգային ունակություններ, վորոնք միևնույն ժամանակ ժանդակում են և յերաժշտության ավելի խոր ըմբռնմանը:

Շնչառությունն ոգնում է զգալու յորմէ չափազանց զգալի կառուցվածքը, շեշտը, յերաժշտության ձայնարկային արտահայտչությունը: Եւ իսկական դեր է խաղում

Մեծագույն ժողով

Երևանի մարզպետական կոլեկտիվը հաշմանդամներին աջակցելու նպատակով օգոստոսի 1-ին հավաքում է իր անդամներին։

Հանձնարարվում է Երևանի մարզպետական կոլեկտիվի կողմից օգոստոսի 1-ին հավաքումից հետո անցկացված բոլոր հանձնարարությունների արդյունքները հաշմանդամներին տեղեկացնելու նպատակով հասցնել հանձնարարություններ Երևանի մարզպետական կոլեկտիվի անդամներին։

Կողմ 7, դեմ 0, ներհռչակված 0, ընդամենը 7։

Այս պահանջարկը բավարարվում է։

Ծանոթ յուր յուրն, ներգր բովանդակութիւնը
կարելի յետփորեցնել յերգեցողության դասերին: Նվա-
ճումների ստուգման լավ միջոցն է՝ առանց խոսքերի
յերգված կամ դործիքի վրա նվազած ծանոթ յերգի
ճանաչելը յերեսաների կողմից միմիայն նրա յեղա-
նակով: Ռիթմի վարժութիւնները տարվում են հենց

դասի ժամանակ (յեթե, իհարկե, շենքը թույլատրում է այդ)։ Հակառակ դեպքում ստիպված պիտի սահմանափակվել միմիայն յերգի ութմը ձեռքերն իրար զտրնելով, դուրս տանելով բաց ող խաղերն ու քայլերթը։

ԱՌԱՋԻՆ ԽՈՒՄԲԻ

Այս տարում նյութը կարող է ավելի բարդ լինել՝ յեղանակի յերկարության, ութմի խիստ բարդության, դիապազոնի մեծության տեսակետներից։ Այս տարում յերգեցողությունը դառնում է խմբական, այսինքն միասնական կոլեկտիվ հնչումն՝ ի հակադրություն առաջին տարվան, ուր յերեխաները յերգում են հենց ենպես՝ միաժամանակ։

Միննույն ժամանակ յերեխաներն արդեն կարողանում են լսել միմյանց։ Այստեղ ձեռք է բերվում միաժամանակ ոկսելը և վերջացնելը՝ համաձայն ղեկավարի ազդանշանի։

Յերեխաներն արդեն կարող են հասկանալ յերգի բնույթը, ավելի բարդ ձայնակցության բնույթը, վորի վրա դարձնվում է նրանց ուշադրությունը։

Յերգի բնույթը քննադատելու հետ միասին, յերեխաները հրավիրվում են քննադատելու և նրա կատարումն։

Այսպիսով կատարումն ձեռք է բերում իմաստալից բնույթ։

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲԻ

Այս տարում շարունակվում է յերեխաների յերաժշտական տպավորությունների կուտակումն, բայց այդ տպավորությունների բնույթը մի քիչ կերպարանավորվում է։

Այստեղ հնարավոր է նյութը վերցնել գեղարվեստական գրականությունից։ Ամենաակտիվ և ավելի յերաժշտասեր յերեխաներին հանձնարարվում է վարել խումբը։ Այդ աշխատանքը շատ գնահատելի յե հանդիսանում, նախ՝ նրա համար, վոր յերեխաներին հնարավորություն է տրվում իրենց կազմակերպված զգալ, յեկրորդ՝ պահանջում է մեծ ուշադրություն ղեպի յերգը, ստիպելով ավելի լավ հասկանալ այն։ Այս բոլորը ծայրահեղ հետաքրքրություն է ստեղծում ղեպի աշխատանքը, բարձրացնում է նրանց կարգմակերպչական-ստեղծագործական հնարավորությունները։ Յերաժշտական տպավորությունների կուտակման, կատարողական ունակությունների կատարելագործման հետ զուգ-

ընթաց, հնարավոր է մոցնել ամենատարրական տեսակի յերաժշտական

գրադիրության տարերք (հիմք)։

Հիմնական պահանջը հանդիսանում է այն, վոր այդ բնագավառում նոր գիտելիքներ ստանալը պիտի հանդիսանա վորպես յեզրակացություն՝ բոլոր ստացած տպավորություններից։ Յերեխաների մեջ պահանջ է առաջ գալիս յուրացնելու այն, ինչ վոր արդեն գիտեն նրանք ընդհանուրացնելու իրենց փորձառությունը։ Այդ աշխատանքի ծարացնելու իրենց փորձառությունը։ Յերեխաները պիտի սովորվալը պիտի լինի վոր շատ մեծ։ Յերեխաները պիտի սովորեն հասկանալ յերգի կառուցվածքը, նրա բաժանումը մասերի և ֆրագմենտի, պիտի մոտավորապես վորոշեն ձայնի շարժումը ըստ բարձրության (ղեպի՝ վեր, վար, նույն տեղում, հեռու մոտիկ)։ Տարվա վերջում հնարավոր է մոցնել ղուծ, հեռու մոտիկ)։ Տարվա վերջում հնարավոր է մոցնել յերգի մեղոդիաների սխեմատիկ գրանցում կորագծի ձևով։ Հնարավոր է յերկար ձայներով տարբերումը կարճերից։ Յերեխաները են յերկար ձայներով յերեխաների հետ շարժման թե նախընթաց տարիներում յերեխաների հետ շարժման վերաբերյալ աշխատանքներ են յեղել տարված, ապա այդ վերաբերյալ աշխատանքներ են անցնել վոր բարդ յերգի ութմը, տարի նրանք կարող են անցնել վոր բարդ յերգի ութմը, վորի մեջ, որինակ, կա ֆարրորդների և կեսների համեմատությունը։

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲԻ

Այս տարում յերաժշտական նյութը կարող է լինել դժվար՝ յերաժշտական տեսակետից, և բարդ՝ ըստ բովանդակիության—թե յերաժշտական, և թե գրական բովանդակիության տեսակետից։ Յերեխաների յերաժշտական զարգացման հետ կապված, նրանց ավելի անհրաժշտ են դառնում մատչելի գեղարվեստական պատկերները։ Այդ կարող են լինել միաձայն յերգեր՝ ոպերաներից կամ թե լերկձայն յերգեր։ Այս տարում կատարվում է բաժանումն՝ յերկու ձայների։ Այս դեպքում ցանկալի յե յերեխաների մեծամասնությանը հնարավորություն տալ յերգելու 2-րդ ձայնով, վորովհետև այդ նրանց զարգացում է յերաժշտական տեսակետից։

Ծանոթություն։ Արևադական և վրացական դպրոցներում յերկու ձայների բաժանումը հնարավոր է ավելի վաղ, վորովհետև տվյալ ազգությունների յերգի կառուցվածքը հնարավորություն է տալիս այդ անե-

դասի ժամանակ (յեթե, իհարկե, շենքը թույլատրում է այդ)։ Հակառակ դեպքում ստիպված պիտի սահմանափակվել միմիայն յերգի ութմը ձեռքերն իրար դարնելով, դուրս տանելով բաց ու խաղերն ու քայլերթը։

ԱՌԱՋԻՆ ԽՈՒՄԲ։

Այս տարում նյութը կարող է ավելի բարդ լինել՝ յեղանակի յերկարության, ութմի խիստ բարդության, դիպապոնի մեծության տեսակետներից։ Այս տարում յերգեցողությունը դառնում է խմբական, այսինքն միասնական կուլեկտիվ հնչումն՝ ի հակադրություն առաջին տարվան, ուր յերեխաները յերգում են հենց ենպես՝ միաժամանակ։

Միևնույն ժամանակ յերեխաներն արդեն կարողանում են լսել միմիայն։ Այստեղ ձեռք է բերվում միաժամանակ ոկսելը և վերջացնելը՝ համաձայն ղեկավարի ազդանշանի։

Յերեխաներն արդեն կարող են հասկանալ՝ յերգի բնույթը, ավելի բարդ ձայնակցության բնույթը, վորի վրա դարձնվում է նրանց ուշադրությունը։

Յերգի բնույթը քննադատելու հետ միասին, յերեխաները հրավիրվում են քննադատելու և նրա կատարումն։

Այսպիսով կատարումն ձեռք է բերում իմաստալից բնույթ։

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

Այս տարում շարունակվում է յերեխաների յերաժշտական տպավորությունների կուտակումն, բայց այդ տպավորությունների բնույթը մի քիչ կերպարանափոխվում է։

Այստեղ հնարավոր է նյութը վերցնել զեղարվեստական գրականությունից։ Ամենաակտիվ և ավելի յերաժշտասեր յերեխաներին հանձնարարվում է վարել խումբը։ Այդ աշխատանքը շատ զնահատելի յե հանդիսանում, նախ՝ նրա համար, վոր յերեխաներին հնարավորություն է տրվում իրենց կազմակերպված զգալ, յեկրորդ՝ պահանջում է մեծ ուշադրություն դեպի յերգը, ստիպելով ավելի լավ հասկանալ այն։ Այս բոլորը ծայրահեղ հետաքրքրություն է ստեղծում դեպի աշխատանքը, բարձրացնում է նրանց կարգմակերպչական-ստեղծագործական հնարավորությունները։ Յերաժշտական տպավորությունների կուտակման, կատարողական ունակությունների կատարելագործման հետ զուգ-

ընթաց, հնարավոր է մտցնել ամենատարրական տեսակի յերաժշտական

դրագիտության տարերը (հիմք)։

Հիմնական պահանջը հանդիսանում է այն, վոր այդ բնագավառում նոր գիտելիքներ ստանալը պիտի հանդիսանա վորպես յեղրակացություն՝ բոլոր ստացած տպավորություններից։ Յերեխաների մեջ պահանջ է առաջ գալիս յուրացնելու այն, ինչ վոր արդեն գիտեն նրանք ընդհանրացնելու իրենց փորձառությունը։ Այդ աշխատանքի ծափալը պիտի լինի վոչ շատ մեծ։ Յերեխաները պիտի սովորեն հասկանալ յերգի կուտակվածքը, նրա բաժանումը մաշարժումը ըստ բարձրության (դեպի՝ վեր, վար, նույն տեղում, հեռու մոտիկ)։ Տարվա վերջում հնարավոր է մտցնել դուրս, հեռու մոտիկ)։ Տարվա վերջում հնարավոր է մտցնել յերգի մեկուկաների սխեմատիկ գրանցում կորագծի ձևով։ Հնարավոր է յերկար ձայների տարբերումը կարճերից։ Յերեխաներն արդեն կարող են անցնել վոչ բարդ յերգի ութմը, վորի մեջ, որինակ, կա քարրորդների և կեսերի համեմատությունը։

ՅԵՐԿՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

Այս տարում յերաժշտական նյութը կարող է լինել դժվար՝ յերաժշտական տեսակետից և բարդ՝ ըստ բովանդակության—թե յերաժշտական, և թե գրական բովանդակության տեսակետից։ Յերեխաների յերաժշտական դարգացման հետ կապված, նրանց ավելի անհրաժշտ են դառնում մատչելի զեղարվեստական պատկերները։ Այդ կարող են լինել միաձայն յերգեր՝ ուղերաններից կամ թե յերկձայն յերգեր։ Այս տարում կատարվում է բաժանումն՝ յերկու ձայների։ Այս դեպքում ցանկալի յե յերեխաների մեծամասնությանը հնարավորություն տալ յերգելու 2-րդ ձայնով, վորովհետև այդ նրանց դարգացնում է յերաժշտական տեսակետից։

Ծանոթություն։ Արխագական և վրացական դպրոցներում յերկու ձայների բաժանումը հնարավոր է ավելի վաղ, վորովհետև տվյալ ազգությունների յերգի կուտակվածքը հնարավորություն է տալիս այդ անե-

Այս տարում շարունակվում է յերաժշտական գրագիտության վերաբերյալ աշխատանքը: Հնարավոր է ծանոթությունը նոտային սխեմայի մասին, գրելով նոտաները գծային սխեմայի վրա յեղնելով նրանց յեղանակի՝ վորպես կորած և ձայնի մասին ունեցած մտապատկերները: Գուշակել տալ առանց բառերի նոտադրված ծանոթ յերգերը: Գրանցումը կատարում է առանց բանալիի, վորովհետև յերեխաները չգիտեն ձայնի իսկական բարձրությունը: Յերգի ուսուցանումը սկսվում է ձայնից, բայց ցանկալի յերեխաներին հնարավորություն տալ հետևելու յերգի մեղորային: Յերեխաներին կարելի յէ ծանոթացնել զանազան յերկարատևութիւնների և համապատասխան ընդմիջումների (պաուզա) նշանների հետ: Սկզբում յերգերի ութմիկ գրանցումները կատարվում են մի վորևէ յերկու տեղությունների համեմատությամբ (քարորդ, կես), աստիճանաբար միայն մտցնվում են նորերը: Քանի վոր գրագիտության վերաբերյալ աշխատանքների համար յերգերի ուսուցման 4-րդ տարվա նյութերը քիչ պետքական են իրենց դժվարության պատճառով, ապա ստիպված պիտի ոգտագործել նախընթաց տարիների յերգերը, կամ թէ չի մըտցնել մի յերկու վոչ բարդ յերգեր: Այս տարում ցանկալի յէ զրուցանել կազմակերպել յերեխաների համար յերաժշտության մասին, մի քանի բացառություններ տալ առանձին ազգությունների յերաժշտության ընույթի մասին, առանձին կոմպոզիտորների մասին, ուղերանների մասին:

Ծանոթություն՝ Այս տարուց ցանկալի կլինի մտցնել ազգային յերաժշտական գործիքները (ապխերցա, աչամբուր, քամենչա): Տվյալ հասակում (մանավանդ տղաների) առաջ է գալիս ձայնի փոփոխումը և այդ պատճառով ել նրանք չեն կարողանալ լրիվ մասնակցություն ցույց տալ յերգեցողությանը: Իսկ զրկել նրանց յերաժշտությունից ուսուցման 3-րդ 4-րդ տարիներում (տղաների ձայնի փոփոխման շրջանում) իրստ անցանկալի յէ, մանավանդ, յէթե նրանց մեջ կան մի քանի հատուկ յերաժշտական ձերք ունեցողներ:

ՉՈՐՐՈՐԴ ԽՈՒՄԲ

Այս տարում պիտի աշխատանք տարվի առաջներում ստացած ունակությունների խորացման շուրջը:

Բացի զընդհանր, աշակերտները պիտի ստանան ընդհանուր յերաժշտական գրագիտություն, այսինքն վորոշ համություններ՝ զրկու և կարգալու մեջ, կարգացածը և լրսածը հասկանալու մեջ: Հարկավոր է վոր աշակերտները կարողանան հասկանալ յերաժշտական խոսքի կառուցվածքը և նրա բաժանումը մասերի, կարողանան վորսալ մըտքով վառ մոմենտները, ձայնի առանձին յերկեջների միտքը և պարզեն իրենց համար նրա ձայնական բովանդակության ընդհանուր ընույթը: Նոտագիր կարգալու հմտությունը պիտի յեղնէ՝ լսածը հասկանալու և նրա միտքը ըմբռնելու կարողությունից:

Բոլոր առաջադրությունները, վորոնք հանդիպում են ծրագրում, պիտի արվեն գեղարվեստական որինակների վրա: Այն բոլորը, ինչ վոր ցույց է տրվում յերգի որինակով, աշակերտներն իրենք պիտի պատմեն և զընդհանր հետո միայն ստանան ուսուցչի տեսական մասի վերաբերյալ բացատրություններ:

Յերգի ընդհանուր ընույթի վերլուծությունը պիտի կապակցվի՝ բովանդակության վերլուծության, յերգի ծագման պարզաբանության և նրան ստեղծող հասարակական հարաբերությունների և կենցաղի հետ:

Յերգի ընդհանուր վերլուծությունից աշակերտը պիտի տխանցի յերաժշտական խոսքի ելմենտների ավելի ճշգրէրիտ ցուցմունքին, այսինքն՝ ութմին, ներդաշնակությանը: Ինտերվալին, համաչափությանը ներդաշնակության մեջ:

Նոտագրության ուսուցման վերաբերյալ աշխատանքը պիտի սկսել հենց առաջին դասերից: Բայց նոտագրության վերաբերյալ գիտելիքները պիտի արվեն այն ժամանակ միայն, յերբ աշակերտն ինքը գործնականորեն, կենդանի որինակով, լսողությամբ կալարգե իրեն համար զընդհանր նշանացուցերի նշանակությունը:

2) Քայլք մասնների ծայրերի վրա: 3) Քայլք խոչընդոտների վրայով քայլելով: 4) Քայլք արագության փոփոխումներով և վազքի հետ փոխարինելով («ով շուտ շրջանում» խաղ):

Վ Ա Ձ Բ.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ վազք 30 վայրկյան, պահելով տեմպ—180 քայլ մեկ րոպեյում:

Հիմնական նյութ 1) վազք խաղերի ժամանակ «Արջը և քոթոթները»: 2) Տեփոդական վազք քայլքի հետ փոխարինելով մինչև 1 րոպե, վազքի տեմպը՝ 140-180 քայլ մեկ րոպեյում: 3) Ծնկները չձալելով («Զիաները տարան»):

II. ԱՐԳԵԼՔՆԵՐ ՀԱՂՔԱՀԱՐՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ.

Ց Ա Տ Կ ՈՒ Մ Ն Ե Ր.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ ցատկումներ ըստ յերկարության դու քաշելով մինչև 60 սանտ. ըստ յերկարության տեղից 30-սմ, ցատկում ըստ խորության 50- սանտ:

Մ Ա Գ Լ Ց ՈՒ Մ.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ մագլցում 4-մետր տարածություն հորիզոնական ուղղությամբ շվեդական պատի վրայով 75-սմ. բարձրություն ունեցող հռչնդոտի վրայով:

Ա Ն Ց Ն ՈՒ Մ:

Անցնել 80 սմ բարձրություն ունեցող խռչնդոտի վրայով,

ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹՅՈՒՆ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ քայլել թեք զրված շվեդական նստարանի վրայով 4-մետր տարածություն: Նստարանի մի ծայրի բարձրությունն է 75 սմ:

Հիմնական նյութ 1) քայլք, շվեդական նստարանի ձողի վրայով: 2) Քայլք մինչև 50 սանտ. բարձրության վրա գտնվող գերանի վրայով:

Լ Ո Ղ

Լրացուցիչ նյութ 1) հասարակ ձևի խաղեր մինչև դոտին ջրի մեջ: 2) Կարողանալ մնալ ջրի յերեսին 30 վայրկյան:

III. Վարժություններ ծանրություններ բարձրացնելու և տեղափոխելու համար:

Մ Ե Ռ Յ Ա Լ Բ Ե Ռ.

1) Թեթեվ է զանազան ձև ու կշիռ ունեցող առարկաների տեղափոխումը փոքր տարածությունների վրա(1/2-1-կգ. ծանրություն ունեցող):

IV ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ՅԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Ն Ե Տ ՈՒ Մ Ն Ե Ր

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ փոքր զնդակի նետում 1 քառ. մետր ծավալ ունեցող և սովորողի աչքի համասար բարձրություն ունեցող ուղղահայաց գտնվող նպատակին աջ ձեռքով 4-մետր հեռավորությունից և ձախ ձեռքով 3 մետր. հեռավորությունից. 6 նետումից 4-ը ղիպուկ (3-աջ, 3-ձախ ձեռքի համար):

Հիմնական նյութ 1) նետել հեռավորության վրա միջին մեծության զնդակ, փոքր զնդակ, փայտ (ո՞վ ափելի հեռու): 2) Յերկու ձեռքով նետել, միջին մեծության զնդակը մի մետրանոց վաճանխ: 3) Աջ և ձախ ձեռքով նետել փոքր զնդակը մեկ մետրանոց վաճանխ: 4) Նետել զնդակը շարժական նպատակին (սակի զնդակով):

ԸՄԲԵԱՄԱՐՏԻ ՏԱՐԵՐԸ

Հիմնական նյութ խաղեր վորոնց մեջ մտնում են ղիմադրության և ձգելու տարրերը:

V ՇԱՐՔԻ ՏԱՐԵՐԸ:

Հիմնական նյութ 1) կազմել հատասյուն ըստ հասակի: 2) Հասկացողություն աջ և ձախ թեվերի մասին: 3) Թվարկում ըստ տրված թվերի: 2) Խաղերի և վարժությունների համար դասավորվել յերկու շրջանով, զուգասյունով, քառասյունով: 5) Շարքերի բացումն ազատ վազքով, ցատկումներով: 6) Ճշգրիտ զարժումներ աջ և ձախ: 7) Սյունյակից բաժանվել մեկ-մեկ տարբեր ուղղությամբ և միանայով զուգասյուն կազմելով, իրար ձեռք բռնելով: 8) Նույնը՝ զույգ-զույգ հեռանալով քառասյուն կազմել:

2-րդ խմբի ծրագրի մեթոդական ցուցումները:
Հիմնականում վարժություններ անցկացնելու մեթոդը

3-ԽՈՒՄԲ

3) Կիսակքանիստ թաթերի ծայրերի վրա: 4) Վտու
շարժումներ բոլոր հոդերում:

II ԻՐԱՆԻ ԿԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

5) Անեւ նույնը ծաղապատիկ նստած: 6) Նստած վոտ-
քերն առաջ տարածած, իրանը ճոճել առաջ և յետ: 7) Վոտ-
քերը զարածած զրությամբ կտնդնած իրանը թեքել դեպի
առաջ, ձեռքերը սահեցնելով վոտքերի յերկարությամբ:

III. ՆՅԱՐԴԱ-ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԱՊՊԱՐԱՏՆԵՐ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՂ

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

IV. Ներքին որդաններ աճրապնդող վարժություններ:

3) Վարժություններ համաչափությամբ զգացումն դաստիարակող:

4) Համաչափական խաղեր- „Լաքաններ“, „Շրջաններ“
„Գնացք“, „Գորտն ու Կռուկն“: 5) Պարեր „Քառյակներ“:

ԳՈՐՏԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:

ՀԱՐԺՄԱՆ ՋԵՎԵՐ

publ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 1) համաչափ քայլվածք: 2) Քայլը
^{1/2} կիլ. 6 բուլեյում:

^{1/2} կիր. 6 բողոքում:
Հիմնական նյութ՝ 2) քայլ քառասյունում: 2) Յրված
դրությունից շարվել հասասցուն, քառասյուն կազմել: 3)
Քայլել՝ վտանները քայլելու ժամանակ փոխութելով (կարո-
ճայել)՝ վտանները քայլելու ժամանակ սկսել ձախ վտանից: 4)
դանալ «մեկ» համարանքի հետ քայլն սկսել ձախ վտանից: 4)
Քայլել յերաժշտության նվագի տակ տարբեր տեմպերով
(արագ և դանդաղ): 5) Քայլը եքսկուրսիաների ժամանակ
4—5 կիյումետր:

4-5 կրկնանքով: Լրացուցիչ հյուլթ՝ 1) Քայլվացք կցորդ քայլերով: 2) Քայլել մե կողմ (կողքով): 3) Քայլել թեք հարթության վրայով: 4) Երկու ձեռքով: 5) Չե

4) Քայլվածք անսպասելի ընդհատումներով: 5) Ձեվավոր քայլվածք (հակաշար, ոձաշար, կծկաձև, կծիկ): Նոսրացում ու խտացում:

Վ Ա Ձ Ք

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ կարողանալ վաղել կարճ ցատկապարանով 20 մետր տարածություն:

Հիմնական նյութ 1) վազք 180-200 քայլ մեկ բուռն արագությամբ, տեմպը արագացնելով ու դանդաղացնելով: 3) Վազք վոտները ծալելով: 4) Վազք և փոխեփոխ քայլվածք յերկու բուռն տեմպով: 5) Վազք 1 բուռն (դանդաղ) խաղեր: 1) „Անվախ առաջ“:

II. ԱՐԳԵԼՔՆԵՐ ՀԱՂՔԱՀԱՐՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ:

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 1) ուղիղ ցատկում դեպի վեր զուգաբաշխված (առանց կամրջի) 70 սանտ: 2) Տեղից ըստ յերկարություն—110 սանտ: 3) Ցատկում կանգնած դրությունից դեպի խորք 60 սանտ. բարձրությունից:

Հիմնական նյութ 1) խմբական ցատկումներ տեղում, դեպի վեր և առաջ: 2) Ցատկում պարանի վրայով (ուղիղ) տեղից զուգաբաշխված: 3) Ցատկումներ լրացուցիչ ցատկումներով ուժառույթ և իշխում ուսումնասիրելու համար: 4) Ցատկումներ ըստ յերկարության տեղից և զուգաբաշխված: 5) Ցատկումներ ըստ խորություն մինչև 60 սանտ: 6) Կարճ ցատկապարան (վոստյուններ տեղում):

Լրացուցիչ նյութ 1) Կարճ ցատկապարան վոստյուններ տարբեր վարիանտներով: 2) Ցատկումներ շվեդական նստարանի վրայով: 3) ըստ բարձրության ցատկել՝ յերկուսով և խմբով: 4) Ցատկումներ ըստ խորության՝ կողքի վրա: 5) Ցատկել վեր՝ շվեդական նստարանի վրա. խաղեր „կարթ“:

Մ Ա Գ Լ Յ Ո Ւ Մ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ մագլցել մինչև դշվեական նրստարանի ծայրը և իջնել, ցած:

Հիմնական նյութ 1) Մագլցել՝ ուղղահայաց աստիճանի, կամ շվեդական նստարանի վրայով՝ դեպի վեր և ցած (բացթողնելով մի-մի աստիճան և չթողնելով: 2) Մագլցել ընդհարումներով ու ձեռքերի և վոտերի լրացուցիչ շարժումներով:

Հավասարակշռություն

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 60 սմ. բարձրության և 3-ք մե-

տրք յերկարություն ունեցող բուռն վրայով քայլեր:

Հիմնական նյութ՝ գործիքներ. գերան, ռեյկա, բուռ:

1) Քայլք առաջ ձեռքերը կողմերը տարածած, ազդերին և աստիճանաբար մեծացնելով բարձրություններ մինչև 60 սանտ. 2) Քայլել մի ձեռքով (աջ և ձախ) փայտ բռնած: 3) Գործիքի վրա կանգնելով, կատարել ձեռքերի և վոտների տարրական շարժումներ, (գործիքի բարձրությունը 30-40 սանտ.) անհատական և խմբական:

4) Անշարժ կանգնել գերանի վրա՝ 3 բուռն, վորը դանդաղ և 60 սանտ. բարձրության վրա:

Լրացուցիչ նյութ 1) քայլի գործիքի վրայով կատարելով ձեռքերի և վոտների շարժումներ: 2) Քայլել դանդաղ մանր առարկաներ տեղափոխելով: 3) Քայլել դեպի յետ (թիկունքով):

4) Քայլել կողքի վրա (դեպի կողմ): 5) Քայլել թեքություն վրայով (մինչև 30 սանտ):

Լ Ո Ղ

Լրացուցիչ նյութ՝ խաղալ ջրի մեջ „Ձկնորս“ „Թափարդ“, „Ցերեկ և գիշեր“: Կարողանալ մնալ ջրի յերեսին մինչև 1 բուռն:

Ծանրություններ բարձրացման և տեղափոխման միջոցներ:

Մեռյալ բեռ

Բարձրացնել և հանձնել զանազան-ձեղի առարկաներ (մինչև 3-ք կիլոգր. ծանրությամբ):

Հարձակման և պաշտպանման միջոցներ. նետում.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ ուղղահայաց դրություն մեջ գտնվող 1 քառ. մետրանոց նպատակին նետում: Տարածությունը 5 մետ աջ ձեռքի համար և 4 մետր ձախ ձեռքի համար:

Տենիսի կամ խոկկեյնի գնդակով վեց նետումից 4-ից վոչ պակաս դիպուկ:

Հիմնական նյութ՝ նետել նպատակին աչքի մակարդակից ցած և բարձր, հեռավորությունն սկսած 3-ք մետրից: 2) Մեծ գնդակ նետել ըստ հեռավորության և նպատակին: 3) Նետել տարածության վրա տարբեր ձեղի և կշռի առարկաներ (200 գր. մինչև 2 կիլո) մեկ և յերկու ձեռքով:

Լրացուցիչ նյութ 1) նետել նպատակին տարբեր դրությունից:

- 2) Նետել նպատակին՝ վազքի և քայլքի ժամանակ:
3) Նետել դեպի յետ ըստ տարածութեան:

Ըմբշամարտի և դիմադրութեան տարրեր:

- 1) Իրար ձգել (մեկ և յերկու ձեռքերով տեղում և տեղից չշարժվելով):
2) Հրում (անցկացնել խաղի ձեւով):

V. ՇԱՐՔԻ ՏԱՐՐԵՐ

- 1) Դարձումներ տեղում, (շուրջ): 2) Հավասարվել դեպի աջ և ձախ: 3) Մեկ շարքից յերկշարք կազմել տեղում: 4) Հատաստել կազմել զուգասյուն տեղում: 5) Շարքերով քայլել առաջ և հետ:

3-րդ խմբի ծրագրի մեթոդական ցուցմունքներ.

Դասական վարժություններ անցնելիս կարելի չէ անցնել ճշգրիտ հրահանգի և հասարակ դասական շարժումների ճիշտ կատարման: Հաշվի առնելով դրպոցի աղքատ կահավորումը, մանկավարժը պետք է ոգտագործի այն, ինչ-վոր կա դպրոցում և դահլիճում այսինքն յերկար նստաւաններ, սեղաններ և այլն. բախում ծառեր, ցանկապատ, պատ և այլն: Ցանկութեան դեպքում կարելի չէ ոգտագործել շրջապատող առարկաները ֆիզ-վարժություններ կատարելու համար (բայց այս դեպքում հիշել բոլոր առողջապահական, դաստիարակող և այլն մոմետները):

Չմոռանալ ֆիզ-կուլտուրայի մասնակցութիւնը պոլիտեխնիկական աշխատանքի մեջ, յերեխաների ոգնութեամբ կարող են շինվել աշխատանքի պրոցեսում փայտեր մարզանքի համար (80-100 սանտ. յերկարութեան և 2¹ ասան. հաստութեան ունեցող) . գնդակներ, թաղիքից պատրաստված, դրոշակներ և այլն: Խաղային մեթոդը աստիճանաբար փոխարինվում է նորմալ մարզանքի դասով. և խաղերը մշտնում են դասի համապատասխան սերիայի մեջ:

4-րդ ԽՈՒՄԲ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՆԱԽԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆ ՎԱՐՇՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Վարժություններ առանձին միանային խմբեր ամբարանելու համար:

Ուսագոտու վարժություններ.

- 1) Ձեռքերը կրծքի առաջ: 2) Ձեռքերը ծոծրակին: 3)

Ձեռքերը վեր:

- 4) Ձեռքերի շրջանաձև շարժումներ: 5) Ձեռքերի շարժում բոլոր հոդերում, Տարրական շարժումներ կատարել 100 գր-1 կհ. (մեղբոր, փայտեր, գանտեխներ) ծանրաբեռնումով:

Ստորին վերջավորութիւնների վարժութիւններ.

- 1) Վոտքերի շարժումներ ուղիղ և շեղ ուղղութիւններով: 2) Կիսակքանիստ վոտքի դուրս բերումներով: 3) Արտանկումներին նախապատրաստվել (վոտքերը լայն տարածած դրութիւնից վոտքի ծալումներ):

Իրանի վարժութիւններ:

- 1) Իրանը թեքել առաջ՝ հետ, կողմ, վոտքերով հենվելով ցածր նստարանին: 2) Իրանի կոմբինացիոն շարժումներ առաջ, հետ, աջ—ձախ: 3) Իրանի ձգումն պատի կամ շվեդական պատի մոտ ¹ 2 քայլ հեռավորութիւնից: 4) Ելեմենտար շարժումների բարդացումն մեղիցինքով:

II. Հոդեր և հոդակապեր ամրապնդող վարժութիւններ.

- 1) Ձեռքերի և վոտքերի թափահարման բնույթի վարժութիւններ ուղիղ և շեղ ուղղութիւններով: 2) Յերկու ձեռքով միակողմանի շրջաններ՝ մարմնի աջ և ձախ կողմերում: 3) Չորս ձգումներ վոտքերի փոխեփոխ դուրս բերումներ դեպի կողմ: 4) Նստած դրութեամբ իրանն առաջ ու յետ ձոճել՝ մինչև մեջքին պառկելով: 5) Կանգնած իրանը դարձնել ձախ և աջ, ձեռքերը շարժելով դեպի նույն կողմերը:

III. Ներքին որգաններ ամրապնդող շարժումներ.

Ցատկումներ առանց ցատկապարանի և կարճ ցատկապարանով:

IV. Նյարդա-մկանային ասպարատներ դաստիարակող վարժութիւններ:

- 1) Սիմետրիկ շարժումներ (ձեռքերով ուրիշ ուղղութեամբ): 2) Վարժութիւններ յերկու գնդակով: 3) Վարժութիւններ գնդակով քայլքի և վազքի ժամանակ:

V. Համաշափութեան զգացում դաստիարակող վարժութիւններ:

Շարժումներով դեկավարութիւն ըստ դեյլերողի ²/₄ և ⁴/₄: 2) Պարեր „Կարելու արհեստանոց“, „Նետող“:

ԳՈՐԾԱԴՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

I. ՇԱՐԺՄԱՆ ՁԵՎԵՐ.

ՔԱՅԼՔ.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 1 կիլոմետր 12 րոպեյում:

Հիմնական նյութ՝ 1) քայլք կարճ տարածություններ վրա (արագ 100-200 մետր): 2) Քայլք երկարության ժամանակ 4-5 կիլոմետր:

Լրացուցիչ նյութ՝ քայլքի ուղղությունը վերցնել ըստ ձայնի:

ՎԱԶՔ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 40 մետր 9 վայրկյանում (արագ վազք):

Հիմնական նյութ՝ 1) վազք քայլքի հետ փոխելով մինչև 2՝ 2 րոպե: 2) Վազք՝ արգելքների միջով: Կարմիր ինքնաթիռները: կոպում:

Լրացուցիչ նյութ՝ 1) վազք փոխելով ցակումների հետ:

2) Վազք լայն քայլերով: 3) Վազք մանր քայլերով 4) Վազք դարձումներով:

II. Արգելքներ հաղթահարման միջոցներ.

ՑԱՏԿՈՒՄՆԵՐ.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ ուղիղ ցատկում դեպի վեր դուրս քաշելով (առանց կամրջի) 80 սմ. աղաների և 75 սմ. աղջիկների համար: Ցատկում ըստ յերկարության տեղից՝ 125 սմ. դուրս քաշելով-2 մետր: Ըստ խորության կանգնած զրույթյունից 80 սմ. բարձրությունից:

Հիմնական նյութ՝ 1) ցատկումներ ըստ բարձրության տեղից և դուրս քաշելով: 2) Ցատկումներ ըստ խորության (60 սմ): 3) Ցատկումներ արգելքի վրայով (50 սմ.) 4) Եստա ֆետա ցատկումներով:

ՄԱԳԼՑՈՒՄ

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ մագլցում ուղղահայաց զրույթյան մեջ գանձող պարանի կամ ձողի վրա, բռնած տեղից

2 մետր բարձրության աղաների և 1 մետր աղջիկների համար:

Հիմնական նյութ՝ կախվել, ձեռքերը ծալել և կախվել:

2) Մագլցումներ թեք յերարանի վերելի և ցածի յերեսների վրայով: 3) Մի պարանից մյուսի վրա անցնել:

Մագլցումներով անցումներ և ընդմագլցումներ:

Հիմնական նյութ՝ մագլցումներով անցումներ և ընդմագլցումներ՝ 30 սմ. 1 մետր բարձրություն հանգստի վրայով և տակով:

Հավասարակշռություն.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ քայլք դեպի առաջ բռնի վրայով 3-ք մետր տարածություն բարձրությունը 80 սմ.

Հիմնական նյութ՝ 1) քայլք դեպի առաջ աստիճանաբար մեծացնելով բարձրությունը մինչև 80 սմ. 2) Քայլք լայն քայլերով ձողի վրայով: 3) Քայլք կողքով, թիկանքով (բարձրությունը մինչև 60 սմ.) 4) Քայլք արգելքների վրայով անցումներով (բարձրությունը մինչև 40 սմ.):

Լրացուցիչ նյութ՝ 1) Քայլք գնդակ գցելով և բռնելով: 2) Մի գործիքից մյուսի վրա անցումներ: 3) Բաժանվել միմյանցից (ցածր գործիքի վրա):

ԼՈՂ

Լրացուցիչ նյութ՝ «բրաս» և կողքի վրա պառկած լողի վոճի ուսումնասիրությունը: (Հյուսիսային-Ամերիկա):

III. Ժանրություններ բարձրացնելու և տեղափոխելու միջոցներ:

ՄԵՌՅԱԼ ԲԵՌ.

1) Իրերի խմբակային տեղափոխումներ (նստարան, սեղան):

Հարձակման և պաշտպանման միջոցներ.

ՆԵՏՈՒՄՆԵՐ.

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 75 քառ. սմ. թիրախին 6 մետր հեռավորության վրայից աջ և 4 մետր ձախ ձեռքի նետումներ (տենիսի կամ խոկկեյի գնդակով): 6 գնդակից յերեքական յուրաքանչյուր ձեռքին, դիպուկ 4 անգամ:

Հիմնական նյութ՝ 1) նետում դեպի անշարժ նրպատակ: 2) նետում դեպի շարժական նպատակ: 3) նետում տարածության վրա (ըստ հեռավորության և բարձրության):

Խաղեր „Մի տուր „գնդակը“, „Պատիկ բիծ“, „Ըմբշամարտ գնդակի համար:

Լրացուցիչ նյութ՝ 1) նետում վազքի ժամանակ: 2) Շրջանակների նետումները ըստ նպատակի և ըստ հեռավորության:

Ըմբշամարտի և դիմադրություն ելեմենտներ:

Հիմնական նյութ՝ 1) ձգումներ 2, 4 հոգով: 2) Խմբակային ձգումներ շրջանում: 3) Պայքար իրերի և տելի համարը (խաղի ձևով անցկացնել:

ՇԱՐՔԻ ԵԼԵՄԵՆՏՆԵՐ.

1) Զուգասյուն կազմել: Զուգասյունից բառասյուն կազմել տեղում: 3) Հետ դառնալ քայլքի ժամանակ: 4) Նոսրացում քայլքով և դարձումներով:

ՄԵՓՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՄՈՒՆՔՆԵՐ՝ IV-ՐԴ ԽՄԲԻ ԾՐԱԳՐԻ

ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Հիմքը կազմում է նորմալ դասը, բայց խաղերը, անպայման մտնում են ամեն մի պարապմունքի մեջ: Խնդիրների ունենալով այն հանգամանքը, վոր մեր գյուղական դպրոցներում շատ հաճախ լինում են մեծահասակներ, հետեվապես, խմբում լինում են 13, 14, 15 տարեք ունեցողներ, այսինքն սեռական հասունացման տարեք ունեցողներ, ապա պարապմունքներ անցկացնելիս պետք է անպայման հաշվի առնել 2 կու հանգամանք: Առաջինը—աղջիկների համար պետք է շատ զգուշ վարժություններ տալ ցատկումներով, գլխավորապես սահմանափակել ցատկումները ըստ խորություն: Բոլորովին ազատել ֆիզկուլտ—պարապմունքներից դաշտանի ժամանակաշրջանում: Յերկրորդ հանգամանք—այդ հասակում սովորողների հոգեբանությունն անկայուն է, ինչպես աղջիկների նույնպես և տղաներին, շատ սրված են բոլոր զգացմունքները, հետեվապես մանկավարժը պետք է շատ ուշադիր լինի սովորողների վերաբերմամբ, ուշադիր հսկողություն անցկացնի մանկավարժական պրոցեսը: Յեզրափակման սերիայի մեջ տված միջաններ թուլացնող վարժությունները, կարող են և պետք է անցկացվեն (վորպես ուշադրություն գրավող) բացի առաջինից, բոլոր սերիաների մեջ մտնող, մեծ լարվածություն պահանջող վարժություններից հետո:

Զորքոր դիմքի համար կարելի չէ տալ անցողական դեպի սպորտայինը և վոչ բարդ սպորտային խաղեր՝ իտալական գնդախաղ, վալեյբոլ: Մանկավարժը ժողովրդական պարերի հետ ծանոթանալու դեպքում շատ լավ կլինի յեթե մոցնի այդ աղջային պարերը դասի մեջ, մանավանդ յեթե այդ պարերը կրում են մասսայական բնույթ, (խմբապար, կլոր պար և այլն): Վորքանով չորքորդ խմբում կարելի չէ տալ հասարակ սպորտային խաղեր և ուրիշ յուրահատուկ վարժություններ, ապա և դասի սխեմաները կարող են փոփոխվել նայած թե ինչ տեսակի վրա յեն հենվում այս կամ այն պարապմունքի ժամանակ:

ՏԵՍԱԿԱՆ ՊԱՐԱՄՍՈՒՆՔՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼԸ ԸՍՏ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ

ՏԱՐԻՆԵՐԻ:

3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

Թեմա: Իմանալ տրեային և ողային վաննաներ ընդունելու կանոնները:

4-ՐԴ ԽՈՒՄԲ

Թեմաներ: 1) Ինչպիսի ֆիզկուլտուրայով են պարապում կապիտալիստական յերկրներ յերեխաները: Ֆիզկուլտուրան աճող սերնդի համար Ս. Ս. Ն. Մ-ի մեջ: 2) Իմանալ շնչառության հիմնական որենքները:

I. ՖԻԶԿՈՒԼՏ-ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՉԱԿԱՆ ՅԵՎ ՍԱՆԻՏԱՐԱ-ԱՌՈՂ-

ԶԱՊԱԶԱԿԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼԸ.

I. Ֆիզկուլտուրա-կազմակերպչական ունակություններ.

2-ՐԴ ԽՈՒՄԲ:

Նորմատիվ ցուցանիշ՝ 1) կարողանալ կատարել ֆիզկուլտ-քոպե: 2) Լինել ղեկավար խմբի հասարակ տեղափոխությունների ժամանակ (դասամիջոցին, ֆիզկուլտ վարժությունների պարապմունքի, նախաճաշի, շորեր հանելու, ժուրնալների պարապմունքի, նախաճաշի, շորեր հանելու, ժուրնալների պարապմունքի ժամանակ): 3) Կազմակերպել աշխատանքային և խաղային առարկաների իրար տալը:

3-ՐԴ ԽՈՒՄԲ.

1) Կարողանալ հիմնական ստոյկա ընդունել „ պատրաստ“ հրահանգի դեպքում: 2) Խումբը կառուցել ըստ

ծոծրակի: 3) Կազմակերպել իր խմբի յերեխաներին Ֆիզ-
կուլտ ըրպեյի համար: 4) Խաղաղօղներին կանգնեցնել շար-
ժական խաղի համար:

4-րդ ԽՈՒՄԲ:

1) Կարողանալ կոմբինացիա կատարել չորս վարժու-
թյուններից: 2) Կարողանալ ինվենտար (կայք) պատրաս-
տել և ղեկավարել (անտրակցիոն) դասամիջոցների դպրո-
ցական տոների ժամանակ (մանկավարժի կամ բարձր խմ-
բի աշակերտների ղեկավարութեամբ):

II. ՍԱՆԻՏԱՐԱ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ.

Սանիտարա-առողջապահական դաստիարակությունը դը-
պրոցում հիմնականում տարվում է դպրոցական բժշկի մի-
ջոցով:

Մանկավարժը հանդիսանում է առաջին ոգնականը,
աշխատելով վորպեսզի յուրաքանչյուր աշակերտ ունենա
առողջապահական վաղբի-ունակություններ իր և հասարա-
կային կենցաղում և հանդիսանա այդ բանի հաղորդիչ
էջ ընկերների շրջանում, ընտանիքում, արդունաբերության
մեջ:

Մարմինը խնամելու ունակություններ՝ 1) ամեն որ
առավոտյան ֆիզ-վարժություններ անել: Բ) Լվանալ ա-
մեն որ ձեռքերը, յերեսը, ակտնջները, քիթը, վիզը: Գ) Ա-
մեն որ ձեռքերը, յերեսը, ակտնջները, քիթը, վիզը: Գ) Ա-
տամները մաքրել բերանը վողողել: Գ) Ուտելուց առաջ ձեռ-
քեր լվանալ: Յե) Աշխատելուց հետո ձեռքեր լվանալ: Զ)
Կատարել ինքնա-շփման պարզ ձևերը:

2. Մարմինը ուղիղ պահելու ունակություններ՝ ա) ու-
տելու ժամանակ: Բ) Դպրոցական աշխատանքի ժամանակ
դասարանում: Գ) Արհեստանոցում:

3. Ուղիղ շնչելու ունակություններ՝ ա) Կարողանալ
շնչել քիթով: Բ) Կարողանալ չ'պահել շնչառությունը ֆիզ-
վարժությունների ժամանակ:

4. Հոգ տանել մաքուր ողի համար՝ ա) բանալ ողան-
ցը կամ լուսամուտը դպրոցում, տանը: Բ) Սենյակը ողա-
փոխել քնելուց առաջ:

5. Կոփում (ամրապնդվելը)՝ ա) պահպանել ողի և ա-
րևի միջոցով կոփվելու կանոնները: Բ) Սովորություն դա-

ձնել մարմինը ամրապնդելու նպատակով ջուր գործածել
պահպանելով ջրով ամրապնդվելու կանոնները:

6. Հոգ տանել բնակարանի, աշխատանքի և պարա-
պմունքների տեղի մաքրության մասին՝ ա) կեղտոտ ձեռ-
քերով չ'վերցնել ընդհանուր ոգտագործման առարկաները:
Բ) Մաքուր պահել անկողնու սպիտակեղենը, հավաքել: Գ)
Հետեվել ճաշարանի մաքրությանը, սեղանին: Դ) Հետեվել
ընդհանուր ոգտագործման տեղերի մաքրության, (ղահլիճ,
դաշ, գուգարան և այլն): Յե) Կոշիկներով չ'պառկել անկող-
նու վրա: Զ) Ճշտորեն պահպանել ֆիզկուլտ պարապմունք-
ների տեղերից ոգտվելու կանոնները:

7. Պաքար վատ սովորությունների դեմ՝ ա) պաքա-
րել ծխելու դեմ: Բ) Պաքարել վոգելից իմիջներ գործա-
ծելու դեմ:

8. Ռեժիմի պահպանում՝ ա) կարողանալ կանոնավոր
կազմակերպել և դասավորել բանվորական որը:

9. Հոգ տանել կանոնավոր անդի մասին՝ ա) կեր-
կուրը լավ ծամել: Բ) Ուտել առածին ատանից: Գ) Ուտել
վորոշված ժամանակ:

10. Հոգ տանել ռացիոնալ հանգստի մասին՝ ա) ֆիզ-
կուլտուրայով զբաղվելիս ունենալ համապատասխան հա-
գուստ և վտանամաններ: Բ) Ֆիզկուլտուրայի ժամանակ և
կյանքում գործածելիք շորերի մաքրության պահպանումը:

Ունակությունների ամփոփումը չի բաժանվում ըստ
ուսուցման տարիների, վորովհետև դա կախված է աշակեր-
տության կազմի, նրանց առողջապահական դաստիարակու-
թյան մակարդակի հետ:

Առաջին աստիճանի դպրոցի ֆիզկուլտուրայի պարա-
պմունքների համար կահավորման իրերի անփոխումը:

1) Ֆիզկուլտուրայի դահլիճը կահավորել խնկատի ու-
նենալով 35-40 մարդ մի խմբում:

Վարչերության գնդակներ—4 հատ, միջին ուսուցիչի գրն-
դակներ—2 հատ, փոքր գնդակներ նպատակին խփելու և
գնդախաղի համար—40 հատ, մեղցինբալո 2 կգ. ծանրու-
թյուն ունեցող—4 հատ, ողահան մեքենա—1 հատ, պըր-
կիչ—1 հատ, սուլիչ—2 հատ, թելեր գնդակների համար
—3 հատ, ժապավեններ խաղերի համար—20 հատ, դըր-
շակներ—12 հատ, բուլետա—1 հատ, զարկիչներ գնդա-
խաղի համար—2 հատ, կարճ ցատկապարաններ—40 հատ,
ներկար ցատկապարաններ—4 հատ, սերսո (ողակներ և

ծոծրակի: 3) Կազմակերպել իր խմբի յերեսաներին Ֆիզ-
կուլտ ընդհանուր համար: 4) Ուղղադրողներին կանգնեցնել շար-
ժական խաղի համար:

4-րդ ԽՈՒՄԲ:

1) Կարողանալ կոմբինացիա կատարել չորս վարժու-
թյուններից: 2) Կարողանալ ինվենտար (կայք) պատրաս-
տել և դեպոզիտներ (անտրակցիոն) դասամիջոցների դպրո-
ցական տոների ժամանակ (մանկավարժի կամ բարձր խմ-
բի աշակերտների ղեկավարութեամբ):

II. ՍԱՆՏԱՐԱ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՈՒՆԱԿՈՒՅՑՈՒՆՆԵՐ:

Սանիտարա-առողջապահական դաստիարակությունը դը-
պրոցում հիմնականում տարվում է դպրոցական բժշկի մի-
ջոցով:

Մանկավարժը հանդիսանում է առաջին ոգնականը,
աշխատելով վորպեսզի յուրաքանչյուր աշակերտ ունենա
առողջապահական վազքի- ունակություններ իր և հասարա-
կության կենցաղում և հանդիսանա այդ բանի հաղորդիչ
էր ընկերների շրջանում, ընտանիքում, արդունաբերության
մեջ:

Մարմինը խնամելու ունակություններ՝ 1) ամեն որ
առավոտյան ֆիզ-վարժություններ անել: բ) Լվանալ ա-
մեն որ ձեռքերը, յերեսը, ակտնջները, քիթը, վիզը: գ) Ա-
տամները մաքրել բերանը վորողել: գ) Ուտելուց առաջ ձեռ-
քեր լվանալ: Յե) Աշխատելուց հետո ձեռքեր լվանալ: 2)
կատարել ինքնա-շփման պարզ ձևերը:

2. Մարմինը ուղիղ պահելու ունակություններ՝ ա) ու-
տելու ժամանակ: բ) Դպրոցական աշխատանքի ժամանակ
դասարանում: գ) Սրհեստանոցում:

3. Ուղիղ շնչելու ունակություններ՝ ա) Կարողանալ
շնչել քիթով: բ) Կարողանալ չ'պահել շնչառությունը ֆիզ-
վարժությունների ժամանակ:

4. Հոգ տանել մաքուր ողի համար՝ ա) բանալ ողան-
ցքը կամ լուսամուտը դպրոցում, տանը: բ) Մենյակը ողա-
փոխել քնելուց առաջ:

5. Կոփում (ամրապնդվելը)՝ ա) պահպանել ողի և ա-
րևի միջոցով կոփվելու կանոնները: բ) Սովորություն դա-

ձնել մարմինը ամրապնդելու նպատակով ջուր գործածել
պահպանելով ջրով ամրապնդվելու կանոնները:

6. Հոգ տանել բնակարանի, աշխատանքի և պարա-
պմունքների տեղի մաքրության մասին՝ ա) կեղտոտ ձեռ-
քերով չվերցնել ընդհանուր ոգտագործման առարկաները:
բ) Մաքուր պահել անկողնու սպիտակեղենը, հավաքել: գ)
Հետեվել ճաշարանի մաքրությանը, սեղանին: գ) Հետեվել
ընդհանուր ոգտագործման տեղերի մաքրության, (դահլիճ,
դաշ, գուգարան և այլն): Յե) Կոշիկներով չպառկել անկող-
նու վրա: գ) Ճշտորեն պահպանել ֆիզկուլտ պարապմունք-
ների տեղերից ոգավելու/կանոնները:

7. Պաքար վատ սովորությունների դեմ՝ ա) պայքա-
րել ծխելու դեմ: բ) Պայքարել վոգելից իմիջքներ գործա-
ծելու դեմ:

8. Ռեժիմի պահպանում՝ ա) կարողանալ կանոնավոր
կազմակերպել և դասավորել բանվորական որը:

9. Հոգ տանել կանոնավոր անողի մասին՝ ա) կեր-
կուրը լավ ծամել: բ) Ուտել առաձին ամանից: գ) Ուտել
վորոշված ժամանակ:

10. Հոգ տանել ռացիոնալ հանգստի մասին՝ ա ֆիզ-
կուլտուրայով զբաղվելու ունենալ համապատասխան հա-
գուստ և վոտնամաններ: բ) Ֆիզկուլտուրայի ժամանակ և
կյանքում գործածելիք շորերի մաքրության պահպանումը:

Ունակությունների ամփոփումը չի բաժանվում ըստ
ուսուցման տարիների, վորովհետև դա կախված է աշակեր-
տության կազմի, նրանց առողջապահական դաստիարակու-
թյան մակարդակի հետ:

Առաջին աստիճանի դպրոցի ֆիզկուլտուրայի պարա-
պմունքների համար կահավորման իրերն անփոփոխումը:

1) Ֆիզկուլտուրայի դահլիճը կահավորել ինիկատի ու-
նենալով 35-40 մարդ մի խմբում:

Վարելյությունական գնդակներ— 4 հատ, միջին ուտինի գըն-
դակներ— 2 հատ, փոքր գնդակներ նպատակին խփելու և
դալներ— 40 հատ, մեղցինբալո 2 կգ. ծանրու-
գնդախաղի համար— 40 հատ, մեղցինբալո 2 կգ. ծանրու-
թյուն ունեցող— 4 հատ, ողահան մեքենա— 1 հատ, պրը-
կիչ— 1 հատ, սուլիչ— 2 հատ, թելեր գնդակների համար
— 3 հատ, ժապավեններ ևաղերի համար— 20 հատ, դրո-
շակներ— 12 հատ, բուլետկա— 1 հատ, զարկիչներ գնդա-
խաղի համար— 2 հատ, կարճ ցատկապարաններ— 40 հատ,
խաղի համար— 2 հատ, կարճ ցատկապարաններ— 4 հատ, սերսո (ողակներ և
ներկար ցատկապարաններ— 4 հատ, սերսո (ողակներ և

Խաղերը Վերցրված են հետևյալ ժողովածուներից՝ 1.

1. Իժ-ոճ — Կորնելյովի 49.

2. Գնդակը հարեմանին — Կորնիլովի 38.
3. Թռչող գնդակ — Ֆիլիտիս 38.
4. Բռնիր թռչելու ժամանակ — Կորնիլովի 66.

ԽԱՂԵՐ 10-12 ՏԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ:

1. Փոստը յեկավ — Կորնիլովի 57.
2. Հանգստություն տուր (III-ավելորդ է) Կորնիլովի 78.
3. Կարմիր ինքնաթիռները Կովում — Կորնիլովի 56.
4. Անտուն նապաստակ — Կորնիլովի 79.
5. Ո՞վ շուտ շրջանը — Կորնիլովի 140.
6. Ձիաներ — Ֆիլիտիս 21.
7. Համարներին դուրս կանչել — Կորնիլովի 89.
8. Արջը փնտռում է — Ֆիլիտիս 41.
9. Տար հեղափոխություն — Կորնիլով 112.
10. Ձեռքերը յետ Ս. Խ. Հ. Մ-ից — Կորնիլովի 114.

2. ԽԱՂԵՐ ՑԱՏԿՈՒՄՆԵՐՈՎ:

1. Կարթ
2. Շատաֆետ ցատկումներով փայտե նստարանի վրայով և այլն:

3. ԽԱՂԵՐ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՎ:

1. Պայքար դիրքերի համար — Կորնիլովի 31.
2. Դեպի անվախ հարձակում — Կորնիլովի 92.
3. Մի գիշիր առանց կովի — Կորնիլովի 96.
4. Չինաստանը ապստամբվեց — Կորնիլովի 115.

4. ԽԱՂԵՐ ԳՆԴԱԿ ՆԵՏԵԼ ՈՒ ԲՈՆԵԼՈՎ:

1. Սալկա գնդակ չտաս — Ֆիլիտիս 50.
2. Գնդակներ քշել — Կորնիլովի 82.
3. Կանգնիր — Կորնիլովի 98.
4. Հասարակ գնդախաղ — Կորնիլովի 37.
5. Յեղիր առաջինը — Կորնիլովի 111.
6. Քաղաք-քաղաքի յետեվից — Ֆիլիտիս 53.

5. ԶԳԱՑՈՂ ՈՐԳԱՆՆԵՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ԽԱՂԵՐ:

1. Փոստը գալիս է — Կորնիլովի 94.
2. Նշանակիր և գուշակիր — Կորնիլովի 94.
3. Կենդանի լողունդ — Կորնիլովի 101.

Խաղեր 12-15 տարիք ունեցողների համար:

Խաղեր վազբով

1. Ժգուտը պառկած է — Կորնիլովի 120.
2. Վազողներ — Կորնիլովի 160.
3. Ազատվեր ձիով (տղաների համար) — Կորնիլովի 150.

2. ԽԱՂԵՐ ՑԱՏԿՈՒՄՆԵՐՈՎ:

1. Ամրացրու կողերացիան — Կորնիլովի 123.
2. Ցատկումներ տալրակների մեջ — Կորնիլովի 139.

3. ԽԱՂԵՐ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏՈՎ:

1. Յեղիր դիմացիուն — Կորնիլովի 129.
2. Ըմբիշներ (տղաների համար) — Կորնիլովի 146.

4. ԽԱՂԵՐ ՆԵՏԵԼ ՈՒ ԲՈՆԵԼՈՎ:

1. Ողակներ (ոբրուճներ) — Կորնիլովի 125.
2. Պայքար գնդակի համար — Կորնիլովի 133.
3. Վոտքի գնդակը շրջանում — Կորնիլովի 122.

5. ԶԳԱՑՈՂ ՈՐԳԱՆՆԵՐ ԶԱՐԳԱՑՆՈՂ ԽԱՂԵՐ:

1. Վ՞ո է թռչում — Կորնիլովի 122.
2. Լողունգներ հավաքել — Կորնիլովի 136.
3. Այնպես արա, այսպես արա — Կորնիլովի 192.

ԾԱՆՈթՈՒԹՅՈՒՆ: Բացի հիշվաց խաղերից, մանկավար-

ժը պետք է մտցնի մի շարք, տվյալ խմբին համապատասխան (ըստ ծանրաբեռնություն և վորակի), պրակտիկայից իրեն հայտնի խաղեր, ինչով և կլուսցնի մի շարք անծանոթ խաղերի ամփոփումը:

Բացի զբանից շատ ցանկալի յե մտցնել մի շարք ազգային խաղեր, պարեր խմբապարեր և այլն:

22674

Բովանդակություն.

Ա. Պրակ

1. Ներածություն յերես 3
2. Ծրագիր հայոց լեզվի 7
3. " " Մատեմատիկայի 27
4. " " Հասարակագիտություն 60

Բ. Պրակ

5. " " Բնագիտություն յերես 3
6. " " Սաշխարհագրություն 29
7. " " Սշխատանքի 52

Գ. Պրակ

8. " " Ֆիզիկոլոգիայի յերես 3
9. " " Կերպարվեստի 37
10. " " Ֆերգեցողություն 46

2013





ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
на армянском языке

